

المفيد

لكبار السن والصغار

شيف

عبد المولى محمد عبد الجواد

مكتبة جزيرة الورد المنصورة ☎ ٢٢٥٧٨٨٢

الطبعة الأولى

مكتبة جزيرة الورد
المنصورة ☎ ٢٢٥٧٨٨٢

إخراج فنى وكمبيوتر
بانوراما قنديل للفنون ☎ ٢٢٤٦٩٧٤ / ٠٤٠

بسم الله الرحمن الرحيم



بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

ليس هناك ثروة تضاهى الصحة فى الدنيا بأسرها فهناك من يملكون الملايين ولكنه لا يملك أن يأكل مايشاء وتتوق نفسه للكثير والكثير ولكن هيهات ولاتنفعه الملايين.. ويتمنى قدر من الصحة ولو اشتراه بملايينه.

فالصحة الجيدة تزود الجسم بطاقة غير محدود وهو التمتع الحقيقى بالحياة .

هذه أمور هامة تساهم فى تكوين عائلة ذات صحة جيدة وبيئة سليمة وتوازن معقول ما بين وقت العمل ووقت الفراغ والغذاء الجيد.

وليس بالضرورى أن نحصل على أطباق فاخرة مكلفة فهناك وجبات شعبية ومعتدلة ومفيدة وغير مكلفه.

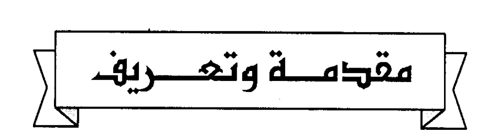
من الحكمة والسهولة أن تختار الغذاء الذى يناسبك وعائلتك – كل حسب احتياجاته مع مراعاة المحظورات الضارة بكبار السن والأطفال . فكلاهما يشتركان فى نواحى كثيرة وسنعرض بإذن الله ما أمكن ما يصلح لهاتين الطائفتين.

من حيث المبدأ. نسأل الله دوام الصحة والعافية للجميع. آمين.

هذا الكتاب ليس نظام حمية أو رجيم بل هو المفيد الممتع للصغار والمسنين.. ولو تناوله الشباب لظلوا شبابا مدى الحياة.

سلطات – الشوربات – محاشى وخضروات واللحوم – المعجنات (المكرونة) – الأرز – الأسماك .

★★★★★★★



بسم الله الرحمن الرحيم

يعز عليّ أن أرى شيخا أوطفلاً يشكوا من الجهاز الهضمى الذى هو وبحق بيت الداء وإذا حصرنا الأمراض التى تصيبنا فأكثر من ٨٥٪ منها من الجهاز الهضمى وما نضعه فيه وكم ما نلقى فيه بدون حساب.

ولكن إذا وصلن السن هذه فلابد من عمل ألف حساب لكل ما يلقى فى المعدة من كم ونوع وكيف.

وللتسير أعزائى:

هذا الكتاب مكون من ثمانية أبواب مرتب بحيث أنك لو أردت أن تصنع وجبه« اليوم مثلا » فما عليك إلا أن تختار الصنف الأول من كل باب. وبهذا تحصل على ثمانية أصناف تحمل كلها عناصر الغذاء اللازمة.

الميزانية لا تحتمل ٨ أنواع ؟ - أى ما تختار حتى لو نوعين فقط فستجد فيها ما يلزم الجسم ليبقى بصحة وعافية بشرط أن لا تكرر غداً نفس الشيء فأمامك المتسع للإختيار مع مراعاة ما يتمشى ويناسب اقتصاديا كل الدخول.

المؤلف: أحد أبطال حرب أكتوبر المجيدة وقد أبلى فيها بلاءاً حسنا وعمل فى هذا المجال (المطبخ) لمدة تزيد عن الربع قرن - تتلمذ على أيدى أكبر شيفات أوروبا والولايات المتحدة - (المطبخ) وعمل جنبا إلى جنب مع العديد من شيفات آسيا : الصين - الهند - باكستان - والفلبين.

مما أكسبه الخبرة اللازمة ليكون مؤهلاً لوضع هذه الكتب وبمنتهى الثقة.

والله الموفق والمستعان.

شيف/ عبد المولى محمد عبد الجواد

معلومات عامة ومهمة

ينقسم أى غذاء إلى ثلاثة أنواع رئيسية إذا كنت تبحث عن شباب طويل العمر.. يجب أن يحتوى عليها غذاؤك.

أولاً: غذاء يحتوى على بروتينات.

ثانيا: غذاء يحتوى على فيتامينات.

ثالثاً: غذاء يحتوى على أملاح معدنية وماء.

١- المواد البروتينية

توجد فى اللحوم والأسماك - والبيض - واللبن.

أ) **المواد الكربوهيدراتية** : توجد فى المواد السكرية والنشوية والفواكه.

ب) **المواد الدهنية** : توجد فى الزيوت النباتية والدهون.

٢- الفيتامينات

الفيتامينات ضرورية لجسم الإنسان - فهى شرط لإستفادة الجسم بالطعام ونقصها يسبب أمراضا كثيرة جداً ويصعب التخلص منها.

فيتامين أ : يوجد فى الزبدة وصفار البيض - القشدة - زيت كبد الحوت - البرتقال - السبانخ - الموز والطماطم والكرنب.

فيتامين ب٢ : يوجد فى اللحم والخضر واللبن والبيض - الخميرة والكرنب.

فيتامين ج : البرتقال والليمون - الطماطم - اللبن - الفواكه الطازجة.

فيتامين د : فى زيت السمك - القشدة - الزبدة - صفار البيض - الدهون الحيوانية.

فيتامين هـ : فى الزيت - البقول - الخضر الطازجة.

الأملاح المعدنية : توجد فى جميع المكونات السابقة والملح يحتوى على

الكلور والصوديوم.

والأملاح المعدنية ضرورية لجسم الإنسان فهى تدخل فى تركيب الأنسجة .

والكالسيوم ضرورى فى تكوين العظام - والحديد : أهم عنصر فى تكوين خلايا الجسم.

وهذه العناصر توجد فى معظم المواد البروتينية والخضر والفواكه واللبن.

والماء هو العنصر الهام فى جميع السوائل فى الجسم مثل الدم والسائل النخاعى. كما أنه هام للتخلص من المواد الضارة - ونسأل الله دوام الصحة والشباب لكل من يعرفنا.

والله الموفق ، شيف / عبد المولى محمد عبد الجواد (قدرى)

المقبلات والسلطات

★ سلطة الطحينة

المقادير : ١ كوب طحينة بيضاء - ٤ فص ثوم مبشور - ملعقة صغيرة كمون ناعم - ٢ ملعقة كبيرة خل - ثلاثة أرباع كوب ماء - ملح وفلفل.

الطريقة : فى بوله تسمح بضرب الطحينة جيداً بمضرب البيض اليدوى. نضع الثوم وقليل من الخل والملح والفلفل ثم نضع الطحينة ونخلطهم خلطاً جيداً.

ثم نضع الماء تدريجيا مع الضرب المستمر وحتى نحصل على قوام متزن. نقوم بضبط الملح والكمون والطعم ثم نضيف باقى الخل. مع الاستمرار فى الضرب. ويوزع فى أطباق صغيرة، مزينة بالبقدونس والليمون.

★ سلطة الطحينة بالبصل

المقادير : ١ كوب طحينه - ٦ ملاعق خل - ٥ فصوص ثوم - ٢ ملعقة

بقدونس مفروم – ٦ ملاعق زيت – ١ بصلة كبيرة بيضاء . مبشورة ناعم – ١ كوب ماء ملح وفلفل وكمون

الطريقة : نضع الثوم المدقوق مع قليل من الخل والملح والفلفل – وتقلب جيدا ثم نضيف الطحينة والكمون والماء – ونستمر فى الضرب حتى تمتزج كل المكونات ثم نضيف البصلة المبشورة بعد عصرها من الماء الذى فيها ثم نصفيها – مع التقليب المستمر . يمكن استبدال البصل بالحمص المطحون وخلطة بالطحينه بدلاً من البصل وبذلك نحصل على حمص بالطحينه .

★ سلطة الباذنجان بالخل والثوم

المقادير : ١ كيلو جرام باذنجان مدور – ٥ فص ثوم – ١ كوب عصير طماطم – زيت للتحمير – ملعقة كبيرة خل – ملح وفلفل وبهارات

الطريقة : يقشر الباذنجان ويقطع حلقات ويملح ويترك حوالى ساعة ثم يشطف ويصفى وسبب تمليح الباذنجان حتى يفقد الماء الذى يسبب سواده عند الطهى . يقدح الزيت ويقلى الباذنجان ويرفع من الزيت على ورق نشاف حتى يمتص الزيت . يدق الثوم ويحمر فى ملعقتين زيت حتى يصفر لونه . ثم يضاف الخل وعصير الطماطم – يرص الباذنجان فى قدر ونصب عليه عصير الطماطم . ويبقى على النار لمدة عشر دقائق – على نار هادئه ثم يبرد ويقدم بارداً أو ساخناً .

★ سلطة بابا غنوج

المقادير : ١ كيلو جرام باذنجان مدور – ٢ ملعقة صغيرة كمون – ٢ ملعقة بقدونس مفروم. ٢ معلقة كبيرة زيت – ٦ فصوص ثوم مدقوق – ٢ ملعقة طحينة بيضا – ٤ ملعقة خل مخفف – ملح وفلفل أسود وشطه (قرون خضراء) – ٢ علبة زبادى .

الطريقة: يتم غسل الباذنجان جيداً وندهنه بالزيت من الخارج – ثم نرشه بقليل من الملح ونحدث فيه عدة ثقوب وندخله الفرن حتى نرى أن الداخل هبط عن الخارج فنخرجه خارج الفرن ونعتنى بتقشيرة واخراج أو تخفيف كمية البذر ان وجد . ثم نضعه فى بولةناشفه ونضيف اليه جميع المقادير . . الزبادى يلزم للطعم الجيد وللمحافظة على اللون الفاتح . . ونضربه جيداً حتى يختلط جيداً ويجمل الوجه بقطرات من زيت الزيتون مع البقدونس المفروم . للكبار والصغار

★ سلطة الفلفل الأخضر

المقادير: ١ كيلو جرام فلفل أخضر – ٥ فص ثوم – ٢ ملعقة كبيرة كمون ناعم – كوب عصير طماطم – ملح – نصف كوب زيت للتقليه – زيت للغلى .

الطريقة: تغسل الفلفل جيدا ويشق نصفين دون إنفصال – يقدح الزيت ويقلى الفلفل ثم ينشل على ورق نشاف للتخلص من الزيت الزائد – نحاول وبسهولة نزع القشرة الرقيقة البيضاء التى يسهل نزعها إذا حاولنا شوى الفلفل فى الفرن – يدق الثوم مع الملح والفلفل والكمون ويحمر فى نصف كوب زيت ونضيف اليه عصير الطماطم ويترك حتى يغلى – يرص الفلفل فى وعاء مناسب ويصب عليه الصلصة ويبقى يغلى حتى يسبك جيدا – يقدم ساخنا – بالهنا – الكبار والصغار .

★ سلطة البسلة الخضراء

المقادير: خسه متوسطة ومقطفه – ثُلث كوب كرفس مقطع – بصلة حمراء مقطعه حلقات رقيقه – بصلة مسلوقه حلقات – أوراق جرجير – ثُلث كوب زيت سلطة أو زيتون – ٢ ملعقة كبيرة خل – رُبع ملعقة صغيرة

فلفل أسود - ٢ ملعقة مسطردة - ٢ فص ثوم مفروم - ١ كوب بسلة خضراء.

الطريقة: نقوم بمزج الزيت والخل والثوم والمسطردة والملح والفلفل.

- تخلط البسلة مع البصل وترش بخليط الزيت وتترك ساعة تقريبا.
- يوضع الخس والجرجير . والكرفس فى طبق.
- ويضاف اليه خليط البسلة ويقلب ثم يجمل بحلقات البيض المسلوق.. للكبار

إستراحة :

س١ : ما هى الحقيقة الوحيدة فى الحياة ؟ الاجابة هى: هى الموت ومن



ثم البعث. عدم الخلود مهما طال العمر . والفائز من استغل فترة حياته لتكون مَعْبراً له إلى دار المقام فى الفردوس الأعلى إنشاء الله.

★ سلطة البرغل

المقادير: ١ كوب برغل أبيض ناعم . – ٣ حبات طماطم متوسطة الحجم – ٣ حزمة بقدونس مفرومه ناعمة – ٢ بصلة مبشورة – رُبع كوب عصير ليمون – عيدان ٢ بصلة خضراء كبيرة – ورق حزمة نعناع – ثلاثة أرباع كوب زيت زيتون – ملح وفلفل وبهارات.

الطريقة: ينقى البرغل ويغسل وينقع مدة نصف ساعة .

– يضاف اليه عصير الليمون.

– بعد فرم البقدونس والنعناع يغسل ثانيه فى شاش ويعصر جيداً فى الشاش.

– تقطع الطماطم بعد تقشيرها قطعاً صغيرة وتضاف إلى البرغل والبصل يقطع قطع صغيرة وكذلك العيدان ويضاف إلى الطماطم والبرغل.

– تخلط جميع المقادير تخلط جيدا وتقدم مزينة بعيدان البقدونس وشرائح الليمون. الكبار والصغار.

★ سلطة البطاطس

المقادير: ١ كيلو بطاطس مقشر ومقطع مكعبات (برنواز) يعنى مكعبات ١ سم X ١ X ١ سم – ٥ بيضات مسلوقه ومقطعة برنواز – ١ بصلة كبيرة بيضاء ومقطعة مكعبات أيضا – ١ حزمة بقدونس ناعم – ٤ ملعقة زيت زيتون – عصير ليمون – ملح وفلفل أبيض.

الطريقة: نسلق البطاطس بحذر بحيث ألاَّ تعجن ثم نصفيها ونبردها بماء بارد ونتركها على طبق حتى تبرد ثم نضيف إلى البطاطس البصل المفروم الناعم وكذلك البيض وتقلب برفق حتى لا ينكسر – تضرب الزيت مع عصير الليمون بمضرب البيض مضاف إليها الملح والفلفل حتى يبيض لونهما.

– يصب الصوص على البطاطس وتزين وتجمل وتقدم باردة . بالهنا والشفا للأطفال والكبار .

★ سلطة الفجل

المقادير : ١ جزمة فجل كبيرة – ٣ ثمرات من الخيار – خسة متوسطة الحجم – ٦ فصوص ثوم كبير – ٢ بصلة كبيرة – حزمة بقدونس – حزمة نعناع – رُبع كوب خل مخفف – ٤ ثمرات طماطم – ثلاثة أرباع كوب زيت – نصف رغيب خبز مقمر – ملح ، عصير ليمونه .

الطريقة: يكسر الخبز قطع صغيرة – كما يقطع الخضار كله برنواز – ويضاف إليه الخبز ويقلب جيداً ونقوم بعمل صوص السلاطه المشهور وهو عبارة عن ضرب الثوم المدقوق والملح وعصير الليمون والخل والزيت ضربا جيداً حتى يمتزج ونحصل على سُمك ويبيض اللون ويضاف الصوص إلى خليط الخضار ويقلب جيدا ثم يزين ويقدم .

بألف هنا وشفا – للكبار .

★ سلطة الزبادى والخيار

المقادير : ٢٥٠ جرام زبادى طازج – ٤ خيارات متوسطة – ٤ فصوص ثوم مدقوق – نُصف كوب زيت زيتون – ١ ملعقة كبيرة نعناع ناشف أو ٢ ملعقة نعناع أخضر – ١ حزمة بقدونس – ملح وفلفل أبيض .

الطريقة: يقشر الخيار ويبشر بمبشرة يدويه على الحجم الكبير .

– ويرش الخيار بالملح ويترك حوالى نصف ساعة ثم يشطف ويحفف – نضرب زيت الزيتون فى الثوم المعجون ضربا جيدا ثم نخلطه مع الزبادى – مع الضرب المستمر حتى الامتزاج الجيد .

– ثم نضيف النعناع والملح والفلفل ونضيف .

– نصف البقدونس والنصف الآخر للتجميل مع حلقات الليمون.
كبار وصغار

★ سلطة الكرنب «كلوسلو»

تحمل كميه كبيرة من الحديد والكربوهيدرات فهى للشباب والصغار أكثر فائدة.

المقادير: الأوراق البيضاء من الكرنب – كرنبة متوسطة الحجم – ٦ فصوص ثوم مفروم – ٣ ملاعق كبيرة زيت – ٢ ملعقة كبيرة خل – ملح، ملعقة كبيرة بقدونس مفروم. – نصف كوب عصير برتقال – نصف كوب زبادى – نصف كوب مايونيز – ربع كوب حليب – ٢ ملعقة سكر – ملح وفلفل أبيض – ٤ جزرات مبشورة ناعم.

الطريقة: بعد التأكد من نظافة الكرنب تجهز فى كتل يسهل تقطيعها ناعمة لدرجة تشبه الخيوط إن أمكن.

– ثم نقوم بخلط الجزر المبشور مع الكرنب تماماً.

– ونضيف الملح والفلفل الأبيض – ٢ ملعقة سكر ويبقى الثوم اختيارى والبقدونس أيضا. اللا للتجميل ورق وغير مفروم.

– ثم نضيف باقى جميع المكونات مع الخلط الجيد.

ويلى ذلك الغرف مع ملاحظة أن الطعم يميل للسكر وتظهر رائحة البرتقال.
بالهنا والشفا.

★ سلطة الجمبرى

المقادير: ١ كيلو جرام جمبرى مقشرومنظف ومسلوق – ١ كوب صلصة المايونيز – رُبع كوب عصير طماطم عصير ليمونه – ٢ ملعقة كبيرة فلفل أخضر فورم – ٢ ملعقة بصل أخضر مفروم – ٤ طماطم كبيرة مقطعة

حلقات - ٤ بيضات مسلوقة مقطعة ٤ قطع طولى - خسه متوسطة - ملح وبهارات حسب الرغبة.

الطريقة:

- يخلط المايونيز بعصير الطماطم والفلفل والبصل ويتبل بالملح وعصير الليمون.
- يقطع الخس ويرص فى اطباق مع ترك الوسط الخالى .
- يرص حلقات الطماطم والبيض بالتناوب طبقات دائرية.
- يوضح لحم الجمبرى فى وسط الطبق يتم خلط الفلفل الأخضر والبصل .
- يرش خليط المايونيز فوق الجمبرى ثم يجمل بالبقدونس . بألف هنا وشفا.

★ سلطة التونة أو السلامون

المقادير: ٢ علبة تونة متوسطة الحجم مصفاه من الماء أوالزيت ومفرومه بالشوكة فرماً خفيفا.

- نصف كجم بطاطس برنواز - ١ حزمة بقدونس - ٢ خيارة صغيرة مخلله برنواز أيضا - ١ كوب مايونيز - ١ بصلة متوسطة بيضاء مقطعه ناعم



– ٢ ملعقة زيت زيتون – رشه كمون مع الملح والفلفل الأسود.

الطريقة: تسلق البطاطس بحذر بحيث لا تعجين أو تزيد فى التسوية. ثم تصفى وتبرد بماء بارد.

– يفرم البقدونس ناعماً .

– ثم تقطع الخيار بدون بذر قطع برنواز (١ سم٣)

– تخلط البصل مع البطاطس بالملح والفلفل الأسود وترش الكمون على التونه.

– نخلط جميع المقادير جيداً وأخيراً نضيف المايونيز .

– ونستمر فى الخلط . ثم نمسح وجه الطبق ونزينه بحلقات الليمون. بألف هنا وشفا.

★ سلطة الريفيرا

المقادير: ١ كوب بطاطس برنواز مسلوقه – حلقات من الطماطم – ١ كوب كرفس مقطع ناعم ومسلوق – نصف كوب بسله مسلوقه – ١ خيارة مقطعه حلقات – ١ بصله صغيرة مبشورة – نصف كوب ما يونيز – علبة سردين معلب – ٣ بيضات مسلوقه – ملح وفلفل.

الطريقة: – نخلط الخضروات والخيار والبسلة وتتبل بصلصة المايونيز – والملح والفلفل وتترك نصف ساعة تتشرب .

– نفتح علبة السردين ونصفيها من الزيت الموجود ثم محاول تنقيتها من أى شوك بها .

– نقوم بخلط السردين مع الكونات برفق وتجمل فى سرفيس تقديم ويجمل بالطماطم والبقونس وحلقات البصل.

إستراحة :

س٢ – هل تعلم من هم أصدقاؤك ومن أوفاهم وأخلصهم لك؟ الاجابة بعد .

★ صوص المايونيز

هو صوص لذيذ يمكن اضفاته لكل أنواع السندوتشات ومعظم أنواع السلطة وفواتح الشهية .

المقادير : ٦ صفار بيض – عصير ليمون مصفى تماماً – ١ ملعقة مسطردة – ملح وفلفل حسب المزاج – ١ لتر زيت نوع نقى – رُبع كوب زيت زيتون وننقص رُبع كوب من اللتر .

الطريقة : فى رُبع كوب الزيت نضرب المسطردة والليمون والمح والفلفل حتى يمتزجوا تماماً .

– ثم نضيف ٦ صفار البيض ونستمر فى الضرب حتى يبدأ البيض فى التجمد .

– نقوم بعمل ثقب رفيع فى غطاء الزجاجة التى بها الزيت وثقب آخر حتى يسهل تدفق الزيت . ومع الضرب المستمر وفى اتجاه واحد ومع استمرار تدفق الزيت ببطء نستمر فى الضرب بمعدل ثابت وبدون تغيير اتجاه دوران الضرب ستحصل إنشاء الله على كريمة المايونيز اللذيذة .

– يمكن استعمال خلاط كهربائى على سرعة بطيئة .

★ فتة الباذنجان بالخبز

لذيذة شهية ومفيدة لكل الأعمار سهلة الهضم .

المقادير : واحد ونصف كيلو جرام باذنجان طويل . – ٦٠٠ جرام طماطم مقطعة شرائح – ١٥٠ جرام بصل شرائح ناعمة – ٤ فص ثوم مدقوق مع قليل من الملح – ٢٥٠ جرام جرام من الخبز العربى المحمص للفته العادية ومكسر – نصف كوب زيت نعناع يابس – عصير ليمون .

الطريقة: يسلق الباذنجان بعذقه فى ماء مغلى به ملح فوق نار قويه وحتى يستوى .

– تدق الثوم ونضيف اليه عصير اليمون . تجهز الطماطم والبصل – تنقع الخبز فى ماء الباذنجان ثم نضيف ثلاثة أرباع الباذنجان بعد تقشيره وعجنه والطماطم والبصل واللمون والنعناع والزيت وتقلب الجميع تقليباً جيداً ونصبه فى طبق واسع وعميق – ثم يقلب فى سرفيس التقديم – ويجمل بشرائح الليمون .

★ سلطة الحمص بالطحينه

أن الحمص من أهم المواد الغذائية التى تحافظ على تنظيم الدورة الدموية وتقلل من الضغط وينصح بتناوله مسلوق لأصحاب الضغط – مع دعواتنا بالشفاء .

المقادير : ٥٥٠ جرام حمص مسلوق – ٣٠٠ جرام من الطحينه البيضاء – ملح – ٢ فص ثوم مدقوق مع قليل من الملح – ٢٠٠ جرام عصير ليمون – ٤٠ جرام من الماء البارد – بقدونس مفروم فلفل احمر بودرة (بابريكا) .

الطريقة: يدق الثوم مع الملح . . ونفرم الحمص المسلوق والمقشر ويمزج الثوم بالحمص ثم تضاف الطحية ويخلط معها خلطاً جيداً ويوضع فى مطحنه ويطحن الحمص بالطحينه ناعماً جداً ويوضع فى بوله عميقة ويضاف عصير الليمون بالتدريج .

– إذا سمحت الظروف أن تصفى الحمص بمصفاه سلك وإلا فلا داعى .

– ضعه فى سرفيس التقديم وزينه بالليمون والبقدونس .

★ سلطة الكرنب الساخن

هى سلطة مليئة بالحديد المهم جداً للناشئين من أطفالنا الأعزاء .

المقادير : قلب كرنبه متوسطة الحجم – ٢ بصلة بيضاء – ٢ قرن فلفل رومى كبير . – حزمة كزبرة – ٢ فص ثوم شرائح – زيت ذرة رُبع كوب – اذا

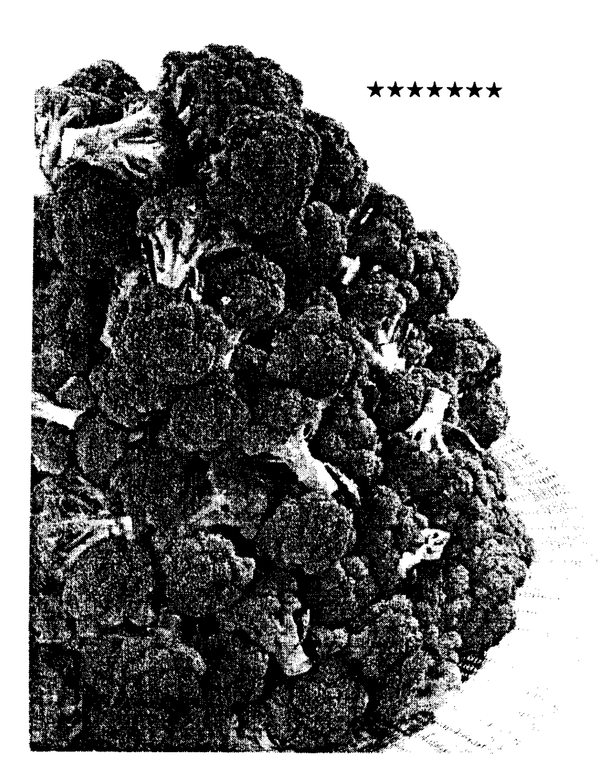
كان هناك بقايا من فراخ أو لحوم . . .

الطريقة : – يقطع البصل شرائح متوسطة الحجم وكذا وبنفس حجم البصل تقطع الكرنب – والفلفل والكزبرة تقطع ناعم والثوم شرائح أيضاً .

– نرفع مقلاه كبيرة لهاغطاء وتحمر البصل فى الزيت حتى يذبل ثم نضيف الكرنب . ونضغط عليه بالغطاء حتى يذبل منقلبه مع البصل – ثم نضيف الفلفل والملح والفلفل الأسود . وإن كان هناك بقايا من لحوم أو فراخ فتقطع نساير وتضاف إلى السلطة .

– ويقلب وتقدم ساخنه لذيذة.

★★★★★★★



الشوربات

من الأهمية بمكان للسماعدة على سهولة المضغ وكذلك سهولة الهضم وخاصة الصغار والمسنين . كان لدى ولدين لا يطيقون أكل اللحم مطلقاً مهما كانت المغريات ولكنى فرمتها وقدمتها إليهم فى هيئة شوربة فاطعماها دونما يشعرون . . وهكذا حينما يعجز الطفل عن مضغ اللحم . فسنحولها إلى شوربة – والله الموفق والمعين .

★ شوربة اللبن

من أهم أنواع الشوربة للصبية المشغولين باللعب والحركة المستمرة .

المقادير : ٢ كوب حليب – ملعقة دقيق وملعقة سمن – ٢ بيضة – بصلة بيضاء كبيرة – ٤ فص ثوم مبشور ناعم – قطعة كرفس ناعمة – ملعقة بقدونس مفروم – ملح ٢ ملعقة جبنه رومى مبشورة ناعمه .

الطريقة: يشوح الزبد بالدقيق قليلا ثم يضاف اللبن بالتدريج مع التقليب الجيد ويترك حتى يغلى . .

– نضيف الكرفس والثوم وتهدأ الحرارة لمدة ٥ دقائق .

– نطفىء النار لمدة دقيقة ثم نضيف صفار البيض المضروب جيداً

– ويعاد إلى النار بشرط اللا تغلى الشوربة .

– ثم نضيف الجبن المبشورة مع الخبز المحمر فى أطباق الغرف قبل بدء الغرف .

– وعند الغرف فى أطباق الأكل يضاف البقدونس .

حسب الرغبة : إذا أردت أن تضيف خضار مشكل (بسلة، جزر ، بطاطس) يمكن ذلك

★ شوربة اللحم بالكفته

المقادير: رُبع كيلو جرام لحم مفروم – بصلة مبشورة – ٢ ملعقة كبيرة أرز – ملح وفلفل، عصير ليمون – ٣ بيضات – ٤ كوب شوربة عظم مركزه.

الطريقة: يضاف مبشور البصل والملح والفلفل وعصير نصف ليمونه على اللحم المفروم كما نضيف إلى اللحم بياض البيض (٢ بيضة) – ننقع الأرز فى الماء حوالى نصف ساعه ثم يدق قليلاً ويضاف إلى الكفته – يرفع الشوربة على النار بعد ضبط الملح والطعم.

– نقوم بعجن اللحم المفروم جيداً وعملها كور صغيرة جداً ما أمكن بمساعدة الدقيق.

– ٢ صفار بيض والبيضة المتبقية مع عصير ليمون يضربوا جيداً .

– نضيف كور اللحم إلى الشوربة وبعد ٣ دقائق نضيف البيض المضروب بالتدريج وتهدأ النار وتقدم ساخنه.

★ شوربة البطاطس بالكريمة

شوربة لذيذة للأطفال الأذكياء الرياضيين والشيوخ المحافظين.

المقادير: نصف كيلو جرام بطاطس مقطعة برنواز ١ سم٣.

– نصف كيلو جرام بصل أبيض مفروم ناعم .

– ٢ فصى ثوم ناعم – ملح وفلفل أبيض.

– ٢ كوب حليب طازج – ٢ مكعب شوربة اللحم – نصف كوب كريمه لباني – نصف كوب زبدة.

الطريقة: – رفع البصل مع الزبدة على النار حتى يذبل البصل والثوم ثم نضيف البطاطس مع التقليب وتزويدها بقليل من الماء مع اضافة البهارات والاستمرار حتى تستوى البطاطس ثم نضيف الحليب الطازج مع ٢ مكعب

مرق اللحم وتستمر الشوربة على النار حتى يغلى الحليب ثم ترفع الشوربة من على النار وبعده دقائق نضيف الكريمة اللبانى مع التقليب وبالهنا والشفاء.

★ شوربة الخرشوف

شوربة سهلة ومفيدة لحبايبنا – الصبية – وأسيادنا الشباب الدائم.

المقادير :– ٤ خرشوفه – عود كرفس – ملعقة دقيق –ملح وفلفل – ليمون – نصف كوب لبن أو كوب زبادى مصفى – ملعقة سمن – ٢ كوب شوربة أو ماء مع مكعبات ماجى الدجاج أو غيرها.

الطريقة: نقوم بتجهيز الخرشوف . وذلك بإزالة الأوراق الخضراء الخارجية – وتنزع الزغب من الوسط ثم يقطع ويترك فى الماء المضاف إليه عصير الليمون . نرفع القدر وفيها السمن والدقيق ، ثم الخرشوف لمدة ٥ دقائق ثم نضيف الشوربة – ويترك حتى يستوى – تضاف نقطة الكرفس الناعمة وبعد أن تذبل قطع الكرفس نضيف الكريمة أو الزبادى ثم لا يغلى بعد الزبادى ويقدم معه الكرتيون.

الكريتون: هو قطع خبز الفينو مكعبات برنواز ١ سم٣ ومحمرة فى الزيت. أو محمصة فى الفرن – دائماً توضع فى طبق التقديم قبل صب الشوربة.

★ شوربة الخضار المصفى

هى أفضل أنواع الشوربة اللازمة لجميع الأعمار لما تحتوى عليه من فيتامينات ومعادن وأملاح وكربوهيدرات ... الخ).

المقادير: نصف كيلو جرام (بطاطس – كوسة – جزر – كرنب – قرنبيط) – ١٥٠ جرام بسلة– ١٥٠ جرام فاصولنيا خضراء – ٢ لتر شوربة أو مكعبات الشوربة – ٢ مكعب – حزمة كزبرة – ١ كوب أرز مسلوق – ٣ بصلة كبيرة – بهارات.

الطريقة: تقطع جميع المكونات بأحجام كبيرة وتجمع فى قدر كبير . وترفع على النار وتبقى تغلى مع ازالة الريم وحتى تنقص الماء إلى النصف تقريباً ثم ترفع من عالنار وتترك لتبرد ثم نضرب فى الخلاط حتى تمزج وتصبح ناعمة وترفع عالنار ثانية وبها الشوبه- ونضيف الملح والبهارات إلى الشوربة – وبعد أمامك خيار من ٣ خيارات : الأول مع الخبز المحمر العربى ، أو تزويد الشوربة ١٥٠ جرام شعريه وتستوى مع الشوربه أو الأرز المسلوق الذى يصب فى الأطباق قبل الشوربة وتصب الشوربة من فوقه.

الخبز المحمر: هو رقائق الخبز العربى المدور والمقسوم وجه رغيف وقاعدة ومقطع شرائح بطول ٥ سم فى عرض ٥ر١ سم. ومحمر فى الزيت أو محمص فى الفرن.

★ شوربة البنجر

المقادير: ١ بصلة كبيرة بيضاء مبشورة ناعم – ٢ كوب شوربة أو ماء مع المكعبات – ٢ حبة بنجر كبيرة – مقشرة ومبشورة – كريمة لبانى مضروبة.
– ملح وفلفل وليمون.

الطريقة: يضاف البصل إلى البنجر والليمون ويتبل الجميع.
– تضاف الكريمة إلى الخليط مع التقليب ثم يضاف المزيج إلى الشوربة.
– يرفع المزيج عالنار لمدة ٤٠ دقيقة . بعد الغليان . يرفع الإناء عن النار ويترك حتى يبرد ويصفى.

★ شوربة البصل

نوصى الشباب الذى تقاعد على مداومة استعمال هذه الشوربة من وقت لآخر لما فيها من مكونات تساعد فى انتظام ضربات القلب والدورة الدموية.

المقادير: ٧٥٠ جرام بصل أبيض شرائح + ٢٥٠ جرام نفس البصل . –

٦ فصوص ثوم مبشورة – ملح وفلفل أبيض – ١٥٠ جرام زبدة – ٥٠ جرام دقيق – ١٥٠ جرام كريمة لبانى – زيت للقلى – شوربة عظام مواسير لحم – أو المكعبات.

الطريقة: ترفع الزبدة بـ ٧٥٠ جرام بصل عالنار حتى يذبل ولا يحمر. ثم نضيف الثوم حختى يذبل ثم نقوم برش البصل والثوم رشه دقيق خفيفة.

– ثم نضيف الشوربة وتبقى تغلى بالبصل والثوم لمدة ٣٠ دقيقة على نار خفيفة . ونقوم برش ٢٥٠ جرام بصل رشه دقيق كثيفة مع تقليبة ثم قلبة فى زيت ساخن حتى يأخذ اللون الذهبى ثم نضيفه إلى الشوربة و ٥ دقائق زيادة – ومع الكرتيون بألف هنا وشفا.

★ شوربة الفول النابت

المقادير: نصف كيلو جرام فول نابت – ١ ملعقة سمن كبيرة – أو زيت ذرة – ١ بصلة كبيرة مفرومة ناعم – ملح – فلفل – ٢ فص مستكه – ٣ كوب ماء أو ٣ كوب شوربة لحم مركزه.

الطريقه: يقشر الفول وينظف ويغسل جيداً – نقدح السمن أو الزيت ويضاف إليه المستكة يضاف الماء المغلى + المكعبات أو الشوربة المركزة – وتترك تغلى ١٥ دقيقة .

– يضاف البصل المبشور والفول ويترك على النار حتى ينضج مع نزع الريم .

– ثم نتبل الفول ونضيف عصير الليمون لمن يرغب – اضافة الكريمة الثقيلة . . أو ربط الشوربة بإذابة قليل من النشا فى نصف كوب ماء وإضافته إلى الشوربة لربطها.

★ شوربة الفراخ بالكريمة

المقادير :فى كثير من الأحيان تخلى الفراخ ويتم الحصول على اللحم فقط – ويقى لدينا القفص الصدرى والجلد الرقيق والرأس وأطراف الأجنحة. هذا يكفى لعم لتر ونصف شوربة – وإن لم نجد فستكون المقادير الآتية:

١ فرخة متوسطة – ٤ بصلات بيض حلقات رفيعة – ٤ فص ثوم – ١ كوب كريم لبانى – ملح وفلفل أبيض – ١٠٠ جرام زبده – ٣ مكعبات مرقه الفراخ – ١ كوب حليب – نصف كوب نشا – ٣ لتر ماء.

الطريقة : بعد غسل الفرخة بالدقيق جيداً نضعها فى ٣ لتر ماء ونرفعها عالنار حتى تغلى وتستمر لمدة ٣٥ دقيقة . مع نزع الريم من الشوربة – فى وعاء آخر يتم رفع البصل فى الزبدة وتحميره مع الثوم حتى يذبل ولا يحمر.. ونضيف مكعب واحد من المرق . ثم نستغل سلق الفرخة بعد تسويتها ونضعها إلى البصل مع إخلاء الفرخة من العظم والجلد. وتقطيعها برنواز صغير ثم القائها فى الشوربة – ثم نربط الشوربة بإذابة النشا فى اللبن . واضافتها إلى الشوربة ثم ترفع من النار ويضاف إليها الكريمة اللبانى.

★ شوربة البيض والبقدونس

المقادير : ٢ لتر شوربة فراخ أو لحمة – نصف فرخة مسلوقة أو ٢٠٠ جرام لحمة ملبسة أحمر فى أبيض – ٢ بصلة مفرومة كبيرة بيضاء – ٤ فص ثوم – ١ حزمة بقدونس – ٤ بيضه – ١٠٠ جرام جبنه مبشورة .

الطريقة : إذا كانت شوربة الفراخ فى قليل من الشوربة تسلق البصل المقطع ناعم مع الثوم – ثم يقطع النصف فرخة برنواز ناعم ونضيفها إلى البصل والثوم.

– نرفع الشوربة عالنار حتى الغليان ثم نضيف لها : البصل والثوم

والفراخ – نضرب البيض مع البقدونس الناعم والجبنه ضرباًجيداً – ونرفع الشوربة بعيد عن النار ثم نضيف مخلوط البيض فى منتصف الشوربة ولمدة ٣٠ ثانية بدون حركة ثم نحرك البيض برفق حتى نحصل على خرز البيض. وألف هنا.

أما اذا كانت اللحم فنقطع اللحم برنواز ويحمر بالبصل ويضاف إليه الماء أو الشوربة والباقى كما سبق.

★ شوربة العدس بالخضار

المقادير: نصف كيلو جرام عدس أصفر – نصف كيلو جرام خضار مشكل (جزر بطاطس – فلفل رومى – بسله – قرنبيط) – ١ حزمة بقدونس– ٢ حبه طماطم متوسطه – ٣ فص ثوم – ١ بصلة + ١ بصلة ناعمه ملح وفلفل ورشه كمون – ٢ بطاطس كبيرة – ٢٠٠ جرام شعرية.

الطريقة: نضع فى قدر كبير نسبياً العدس بعد الغسيل والتنقية الجيدة –والبصل المقطع كبيرة والطماطم والمقطعة كبيرة والثوم والبطاطس المقطعه – وترفع على النار ويبقى يسوى لمدة ٣٠ دقيقة – وفى هذه الأثناء وفى مقلاة أخرى وفى قليل من الزيت أو الزبدة – نرفع على النار البصل الناعم مع مجموعة الخضار البرنواز – ونستمر فى التسوية حتى تستوى تماما .

– نعود إلى العدس الذى استوى ثم برد فنضربه فى الخلاط ضرباً ناعماً . . ونعيده إلى النار ومعه الشعرية حتى تستوى الشعرية . نصفى الخضار من الزيت أو الزبدة ثم نضيفه إلى الشوربة . وهكذا نحصل على طبق شوربة فيه جميع العناصر اللازمة.

★ شوربة الكوارع «البتلو »

المقادير: زوج من الكوارع الصغير مقطعين تماما ومقطعين عالمنشار – ٣ بصلة بيضة مقطعه – ٥ حبات حبهان – ٣ فص مستكه – ملح وفلفل أبيض – زيت ذرة .

الطريقة: بعد غسل الكوارع والتأكد من تنظيفها تماماً – ترفع عالنار فى قدر كبير ومعها ماء يغطيها وأكثر .

– ونتركها لتغلى ونزيح الريم والزفارة فور ظهورها ثم نصفيها ونرمى المياه الأولى ونغسل الكوارع بالماء البارد . ثم نغسل القدر ونرجعه عالنار ونضع فيه الزيت والبصل والحبهان وتقلب حتى تظهر رائحة الحبهان – نرص الكوارع ونشوها جيداً ثم نضيف الماء الذى يغطيها وأكثر ونستمر فى التسوية حوالى ساعتين ثم نضيف المستكه والملح والفلفل الأبيض .. ثم نرفع الكوارع ونصب الشوربة وتقدم ساخنة جداً .

★ شوربة السمك

المقادير : ١ كيلو جرام سمك وقار أو قاروص – نصف كوب زيت – ٢ بصلة كبيرة – ٤ فصوص ثوم – ملعقة كزبرة كبيرة – ٤ حبهان + ٢ مستكة – عود كرفس مقطع – ملح وفلفل وكمون .

.**الطريقة** : – يغسل السمك وينظف ويقشر ويدعك بالدقيق والملح – ويشطف ثم يرفع عالنار فى قدر مع بصلة واحدة مقطعة ٢ فص ثوم ونصف حزمة كزبرة ويتم سلق السمك حتى يستوى السمك فينشل من الشوربة – وفى قدر آخر يسخن الزيت وفيه البصل والثوم الناعم والكزبرة المفرومة والحبهان والكرفس الناعم ونستمر فى التحمير حتى تستوى كل المكونات ثم نضيف شوربة السمك . وتبقى تغى لمدة ٣٠ دقيقة – ويضبط الملح والفلفل والكمون . – وتخلى سمكة واحدة من العظم ونقطعها برنواز ونرميها فى الشوربه . – ومع الخبز المحمر . بالهنا والشفاء .

★ شوربة الخضار (برنواز)

المقادير: ٢٥٠ جرام من (بطاطس – جزر – بسله – فاصوليا خضراء مقطعه) – ١٥٠ جرام فاصوليا بيضاء مسلوقه – ٣ لتر شوربة – ٣ بصله مفرومة – ٣٠٠ حرام شعرية – حزمة بقدونس – ٣ حبات طماطم مقشرة ومقطعه ناعم – زيت ذرة.

الطريقة: يرفع البصل مع الثوم والبقونس ويحمر جيداً .

– ثم يضاف المكونات بالترتيب الآتى : أولاً: الجزر – البسلة – الفاصوليا الخضراء(برنواز) – البطاطس بفاصل دقيقتين مع التقليب حتى يذبلا الخضار كله ثم نضيف الطماطم والبقدونس ونستمر فى التسوية ونضيف الشوربة أو المكعبات – ونضبط الملح والفلفل والفاصوليا البيضاء .

– وفى مقلاة نقوم بتحمير الشعرية حتى تحمر وتصفى الشعرية من الزيت وتضاف إلى الخضار وبعد ٥ دقائق تغرف الشوربة.

إستراحة :

س٣ : حينما ضرب موسى عليه السلام البحر بعصاه كم طريق شُق فى البحر؟

شقت اثنى عشر طريقا – وكل فرقه عبرت من طريق – ظلوا يعيشون فى ضيق من الفرقة الأخرى وعاشوا فى عداء جراء ما لم يؤمنوا – برغم المعجزات – وانقاذهم – وغرق عدوهم منهم – ولكن ها هم اليهود لا عهد لهم ولا ذمة – لعنهم الله فى كل كتاب وكل وقت وحين.

★ شوربة الجبن بالخضار

المقادير: ١ فلفلة خضراء مفرومة – ٢ جزرة مفرومة – بصلة مبشورة – ٣ ملاعق كبيرة سمن – ٢ ملعقة دقيق – ٣ كوب شوربة فراخ – ١ كوب جبن شيدر مبشورة – نصف كوب حليب + ملح – نصف كوب كرفس مفروم – ملعقة بقدونس مفروم.

الطريقة: يقدح السمن ويضاف إليه الفلفل والجزر والبصفل والكرفس وتترك على نار هادئه مدة ١٠ دقائق مع التقليب على فترات ثم يضاف الدقيق إلى الخضار تضاف الشوربة إلى الخضار وتترك عالنار حتى يغلظ قوامها – ترفع الشوربة بعيداً عن النار ويضاف إليها الجبنة وتقلب حتى تذوب – توضع الشوربة عالنار وتقلب ويضاف إليها الحليب وتترك حتى تغلى.

– تغرف فى الأطباق مع الكريتون وتجمل بالبقدونس. بالهناء والشفاء.

★ شوربة الجزر

المقادير: رُبع كيلو جرام لحم مكعبات (برنواز) – ٢ بصلة كبيرة برنواز – ٤ جزرات كبيرة منطقة برنواز – ٢ ملعقة كبيرة سمن – رُبع كوب دقيق – كوب ونصف كوب لبن نصف كوب جبن مبشور – ٦ كوب ماء مغلى – ملح وفلفل.

الطريقة: فى اناء نضع البصل مع قطع اللحم مع قليل من الزيت – ويشوح عالنار لمدة ٥ دقائق – ثم نضيف الماء والجزر والملح والفلفل ويترك عالنار حتى يستوى اللحم والجزر .

– يقدح السمن ويحمر فيه الدقيق حتى يصفر لونه فيضاف اليه اللبن مع التقليب المستمر حتى ينعم ونحصل على قوام غليظ ثم نصب فوقه شوربة اللحم والجزر واللحم وتقلب وتترك حتى تغلى تترك الشوربة حتى تهدأ حرارتها ثم تغرف فى أطباق وفوقها الجبن المبشور والكريتون. وألف هنا وشفاء.

★ شوربة لحم الضأن

المقادير: ١ كيلو جرام لحم رقبة الضانى – ٤ كوب ماء – ١ بصلة كبيرة مبشورة – نصف كوف مكرونه صغيرة – ملح وفلفل و ٥ حبات حبهان – ٢ فص مستكه – ٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم – ملعقة كبيرة سمن – زيت ذرة.

الطريقة: تقطع اللحم شرائح طولية ٢ سم X ٣ مم وغسلها وغليها غلوه

خفيفه لمجرد استخراج الريم والزفارة.

– ثم نصفيها والتخلص من الماء – وغسل اللحم بالماء البارد.

– ترفع البصلة عالنار مع قليل من الزيت ومعها الحبهان وتحمر ويضاف إليها اللحمه ومن ثم الماء والملح والمتسكة تستمر التسوية حتى يستوى اللحم ثم نضيف المكرونه والبقدونس إلى الشوربة وتبقى على نار هادئه حتى تتم التسوية.

– تغرف مع اللحمه والخبز المحمر . بالهنا والشفاء.

تذكرة: تأكد أن الطعام نعمة ومن أهانها فقد عصى واهبها. وأغضب مقدمها وأضر آكلها ولذى عنى الاسلام بآداب الطعام وأصول المائدة.

★ شوربة لسان العصفور

المقادير: ١ كيس لسان عصفور ٢٥٠ جرام – ٢ لتر شوربة لحمه أو فراخ – ٤ حبهان – ٢ مستكه – ٢ جزيرة مبشورة – ٢ حبه طماطم كبيرة مقشرة ومقطعة صغر – زبده وزيت – ملح وفلفل – ٢ بصله كبيرة.

الطريقة: يقطع البصل ناعما . وتحمر بالزبدة تماماً ثم نضيف الحبهان – والماء والمستكة (الشوربة) وتبقى تغلى حوالى ١٠ دقائق ثم نضيف مبشور الجزر – ثم نقوم بتحمير لسان العصفور فى مقلاة خارجية ثم تصفى وتضاف إلى الشوربة وبعدها نضيف الطماطم ولمدة ٥ دقائق غليان تكفى لتسوية اللسان عصفور. وبالهنا والشفاء.

★ شوربة الطماطم باللبن

المقادير: ٣ حبات طماطم حمراء كبيرة – ٢ بصلة كبيرة مبشورة – ١ ملعقة كبيرة سمن – ١ كوب لبن – ١ ملعقة كبيرة دقيق – ملح – ملعقة صغيرة سكر

الطريقة: فى إناء يوضع الطماطم والبصل والسكر - وتتبل بالملح وترفع على نار هادئه لمدة ١٠ دقائق وتصفى الطماطم.

- يقدح السمن ويحمر فيه الدقيق ثم يضاف تدريجيا إلى خليط الطماطم مع التقليب المستمر وترفع على نار هادئه ويضاف إليها اللبن وتترك حتى تبدأ فى الغليان فتبعد عن النار حتى تهدأ حرارتها ثم تغرف مع الكريتون. بالهنا والشفاء.





ملاحظات بسيطة يجب الاهتمام بها

★ العامل النفسي عند كبار السن

هو فى غاية الأهمية لأنه يؤول كل شيء على أنه إهمال وإنه كان وكان والآن لا، ولا . وأصبح غاية فى الحساسية. ولدرجة أنه أصبح لا يعلم من بعد علم شيئا. ويوم أن تتسرب هذه الأفكار للشيخ هيهات وهيهات أن تقلعها من رأسه، وتبدأ تؤدى إلى حالة إكتئاب بسيط وإذا لم تلحق وتعالج يزداد الأمر سوءاً.

وأولها العزوف عن الطعام والتمرد على كل شيء.

ولذلك فمن الضرورى احساسه بأنه فى غاية الأهمية واسناد له بعض المهام حتى ولو كانت بسيطة كأن يعطى دروساً خاصة للأحفاد وقضاء بعض المشاوير البسيطة . والشق الثانى من الموضوع الأطفال:

لا تأخذنا الشفقة والحنان الزائد بأطفالنا فندس لهم الأكل دساً ونميزهم بالمصاريف والحلوى والهدايا حتى يصبح الطفل كالأنبوبة من السمنه وكلما رأه أهله هكذا فرحوا به. وأنا أقول لهم وبمنتهى الصدق: حاذروا وأحذروا من سمنه الأطفال فلقد ثبت علميا أن الأطفال السمان يجهدون البنكرياس والكبد والمرارة وكل مصادر إفرازات وسائل هضم الطعام.

مما يجعل الطفل الذى كان سميناً عرضه لأمراض السكر فى شبابه وقبل أقرانه بعشر سنوات وإصابات القولون وعسر الهضم..

فلا تقدم الشر وندعو أننا نقدم الخير.

والله الموفق والمستعان

شيف/عبد المولى محمد عبد الجواد.

الخضروات والمحاشى

«الحشو النىء لأنواع المحاشى»

المقادير: ٢ كوب أرز مصرى – رُبع كيلو جرام لحمه مفرومه يفضل (غنم)، ١ بصلة كبيرة مبشورة ناعم – ٢ ملعقة كبيرة سمن – حزمة بقدونس، حزمة شبت – نصف حزمة كزبرة – ملعقة كبيرة معجون طماطم – ٣ حبات ثوم مفروم ناعم – ٢ حبة طماطم طازجة حمراء – ملح وفلفل وبهارات حسب المزاج.

الطريقة: غسل الأرز وتصفيته وركنه على جنب.

– يحمر البصل والثوم فى السمن ثم إضافة اللحم وتحريكها وتفكيكها لمدة ٣ دقائق ثم نضيف الطماطم المقطعة ناعم وكذلك المعجون مع التحريك لمدة دقيقة.

– نرفع اللحم من عالنار ونلقيها على الأرز مع التقليب جيداً.

– ثم نضيف البقدونس المفروم وكذلك الشبت والكزبرة على الأرز.

– ثم نضيف الملح والفلف والبهارات (قليل من الشطه) والكمون مع التقليب.

– كل شيء جاهز للحشو مع كل أنواع المحاشى. بألف هنا وشفا.

★ كوسة محشية

المقادير: ١ كيلو جرام كوسة صغيرة وسميكة – ٢ كوب حشو نىء «معد سابقاً» – ١ كوب ماء – ١ كوب عصير طماطم – ١ ملعقة كبيرة سمن – ملح وبهارات – ٢ مكعب مرقة الدجاج ..

الطريقة: تجهيز الكوسة – بتقطيع الرؤوس الخشنه ويراعى عدم تقشير

الكوسة مطلقا لأن القشر هو الفيتامين فى الكوسة ولكن عمل سيور عى الجلد لسهولة التسوية : ثم تقور الكوسة بمقاور الخاصة مع الاحتفاظ بسمك فى الجوانب والقاع- ثم نبدأ فى الحشو مع الضرب كل واحدة على القاعدة حتى تمتلىء ويجب أن ندع حوالى ٥ر١ سم فارغ فى كل واحدة لعمل حساب زيادة الأرز .

– يفضل أن تسوى الكوسة مع أنواع أخرى لكسب رائحة وطعم أحسن ومحاولة تسويتها وهى واقفة باضافة عصير الطماطم والماء والمكعبات والملح والبهارات إلى المحشى . وحوالى نصف ساعة تكفى لتسوية الكوسة. وبالهنا والشفاء.

★ الباذنجان المحشى ، شيخ المحشى

المقادير : ١ كيلو جرام باذنجان طويل صغير الحجم مقدار ما يكفى لحشوة من الحشو النىء .

طريقة الباذنجان المحشى :– يقور الباذنجان ولا يقشر نهائى – ونتبع نفس الذى أتبع مع الكوسة المحشية .– ويفضل أن يسويا معاً فى وعاء واحد .

طريقة شيخ المحشى : يختلف الباذنجان ليكون أكبر قليلاً من الأول – نزيد المقادير كوب عصير طماطم – ٢ ملعقة معجون طماطم – ١ كوب ماء – مكعبات المرق .

– ندخل الباذنجان الفرن بعد احداث ثقبين فى كل واحدة مع رشه بالملح والزيت – حتى يستوى فى نفس الوقت .

– تسخن الحشو بإضافة بعض عصير الطماطم حتى تستوى اللحمة تماماً .

– بعد تسوية الباذنجان يسحب من الفرن ويشق الباذنجان من النصف ونستخرج منه قدر نصف لحم الباذنجان – ونخلط قدر منه مع الحشو ثم نعيد حشوة مرة ثانية بالحشو .

- ومن على الوجه قليل من صلصلة الطماطم المخلوطه مع المعجون - ويدخل الفرن ثانية ٥ دقائق . بالهنا والشفاء.

★ البطاطس المحشوة

المقادير: ١ كيلو جرام بطاطس متوسطة الحجم متساوية ومدورة مقدار ما يكفى من الحشو النيء. - ٢ ملعقة سمن - ١ كوب عصير طماطم + كوب عصير ليمون - مكعبات المرق.

الطريقة: -تجهز البطاطس بالتقشير والغسل والتنظيف ونقورها مع الاحتافظ بجدار سميك ١ سم لكل واحدة وتنظف وتجفف.

- تشوح البطاطس فى السمن لمدة دقيقتين .

- نحشو البطاطس بالحشو النيء وترص فى صينية ويضاف إليها الماء والباقى من عصير الطماطم والسمن المتخلف من التحمير.

- تبقى فى الفرن حتى تتم تسوية البطاطس. بالهنا والشفاء.

★ الكرنب المحشو

ننصح السادة الشباب المتقاعدين ألا يأكلوا من هذا المحشى كثيراً ويفضل أنواع المحشى الأخضر وفى نفس الوقت فهو يفيد للشباب الصبية محشى الكوسة وورق اللفت والخس والسلق هى الأفضل للشباب الأول المتقاعدين .

المقادير: - كرنبة متوسطة الحجم - ما يكفى من الحشو النيء. - ١ كوب عصير طماطم + ١ كوب ماء - عصير ليمونه - ملعقة كبيرة سمن - كمون وملح وفلفل - ماء مغلى ومملح لسلق أوراق الكرنب..

الطريقة: نفصص أوراق الكرنب مع إزالة العروق القوية وتقطع الأوراق وتجهز للسلق نصف ساعه مما يمكن من السيطرة على الورق وتقطيعه للحشو.

- نقوم بحشو كل واحدة بمقدار من الحشو النيء مع إحكام اللف حتى لا

يتناثر الأرز.

– ويرص بطريقة تضمن قفل فتحات المحشى ويضاف إليه عصير الليمون والماء والمكعبات وعصير الطماطم والتوابل حسب الرغبة.

– ٣٠ دقيقة كافية للتسوية ثم الانتظار حتى يبرد قليلاً . ويقلب المحشى ولا يغرف. وكذلك محشى ورق العنب وغيره.

★ الطماطم المحشوة

المقادير: ١ كيلو طماطم متوسطة الحجم قوية طازجة – ما يكفى من الحشو النيء لحشو الطماطم – كوب ماء + كوب عصير طماطم + مكعبات المرقة – ملعقة سمن كبيرة – ملح وبهارات حسب المزاج.

الطريقة: يغسل الطماطم وتقور مع الإحتفاظ بغطاءها – تتبل كل واحدة منها بقليل من الملح وتترك حوالى رُبع ساعة .

– تحشو الطماطم بالحشو النيء مع ملاحظة ترك فراغ لزيادة الأرز.

– تضاف إلى الطماطم بعد رصها فى صينية التسوية الماء وعصير الطماطم وعصير الليمون.

– تدخل الفرن و ٢٠ دقيقة تكفى للتسوية. وبالهناء والشفاء.

محشى الفلفل ، والبصل . نفس الشيء.

إستراحة :

حديث شريف: قال ﷺ : «اعطوا لقلوبكم حظها من قلة الطعام (لا تكثرو من الطعام) فيكثر فكرها ويقل ضحكها فإن الله يبغض كل غافل وضاحك».

★ كوسة بالصلصة البيضاء (جراتان)

الصلصة البيضاء: ١ لتر حليب أو نصف حليب ، نصف ماء – نصف

كوب دقيق – ١٠٠ جرام زبدة – جوزة الطيب مبشور – ملح وفلفل أبيض .

الطريقة: تسخن الزبدة وفيها الدقيق حتى تحدث رغاوى وصوت ومن ثم نضيف الحليب الساخن مع قليل من جوز الطيب والملح والفلفل مع التقليب المستمر حتى نحصل على صلصة ذات قوام غليظ .

المقادير : ٢ كيلو كوسة متوسطة الحجم : شرائح طولية ٧٥٠ جرام بصل مقطع شرائح – ٢ فلفل رومى – حزمة مكونة من بقدونس وكزبرة وكرفس – ٢ بيضة – مضروبة جيداً – ١٥٠ جرام جبنه شيدر زو موترريلا – ١٠٠ جرام جبنه مبشورة (رومى) .

الطريقة : الكوسة والفلفل المقطع – والبصل والبقدونس والكزبره والكرفس – تملح وتبهر مع قليل من الزيت تدخل الفرن لمدة ٣٠ دقيقة ثم نخرج الكوسه من الفرن ونضعها فى مصفاة لنصفى الماء الذى بها .

– نحضر البايركس أو الصينى وندهنها بالصوص الأبيض .

– ثم نخلط نصف الصوص مع الكوسة ومكوناتتها – مع نصف الجبه – ثم نعيدها إلى البايركس والباقى نضعه على وجه الكوسة مع البيض والباقى من الجبن – ٢٠ دقيقة فى الفرن كافية .



★ المسقعة اللذيذة (الميلانزانا) المولوية

المقادير :

صوص البولينز : نصف كيلو لحم مفروم – بصله كبيرة – حزمة بقدونس – ٣ ثوم – ١ جزرة كبيرة – زيت – نصف كيلو مصير طماطم + ١ ملعقة معجون طماطم – ملح وفلفل..

الطريقة: نفرم الخضار كله في ماكينه فرم اللحم – ثم نحمره في زيت خفيف لمدة ٣ دقائق ثم نضيف اللحم وتبقى تحرك ٥ دقائق ثم تصب الملح والفلفل وتقلب ثم نضيف عصير الطماطم والمعجون و نصف كوب ماء – وتبقى جاهزة لعشرات الأكلات.

المسقعه: ٢ كيلو باذنجان مدور وبدون بذر إن أمكن – مقطع دوائر ومنقوع في ماء وملح لنفقده السواد بعد التسوية – ١ كوب دقيق – كمية الصلصة السابقه – جبنه موتزرايللا – أو شيدر ٢٠٠ جرام – ١٠٠ جرام جبنه رومى مبشوره ناعمه – ٣ بيضه مضروبه جيدا .

الطريقة: يصفى الباذنجان من الماء جيداً ثم يرش بالدقيق ويقلى على سطح ساخن نصف قلى – ويصف في صينيه التسويه طبقات – أول طبقة ندهن الصينيه بالزبدة ثم طبقة باذنجان عليها طبقة صلصة مع الجبنة المبشورة أو الجبنه الموتزريلا – وقليل من البيض – وهكذا بين كل طبقة وتبقى الكمية الكبرى على وجه المسقعه صلصة – وجبنه وبيض – وتسوى وتدخل الفرن حتى نحصل على لون جميل – وتستوى المسقعه.

– يمكن استبدال الباذنجان بالكوسة أو تسويتهما معاً.

★ سبانخ بالقيمة المشكلة

المقادير: ١ كيلو جرام سبانخ – نصف كيلو جرام لحم – ١ بصله كبيرة مبشورة – نصف كوب أرز – ٢ ملعقة كبيرة سمن –٥ر١ كوب عصير طماطم – ملعقة كزبرة خضراء – ٤ فص ثوم – ملح وفلفل.

الطريقة: بعد غسيل السبانخ عدة مرات نقطعها قطعاً صغيرة – نرفع البصل على النار ونحمرة بالسمن حتى يصفر لونه ثم نضيف اللحم المفروم حتى يصبح نصف تسوية تضاف السبانخ إلى اللحم وتترك على نار هادئه لمدة دقيقتين ثم نضيف الأرز وعصير الطماطم وتغطى وتترك حتى يستوى الأرز – يحمر الثوم مع البقدونس حتى يصفر لونه فيضاف إلى السبانخ مع التغطيه السريعة حتى يحتفظ بالرائحة ثم نفتح وتقلب مخلوط السبانخ.

★ سبانخ بالصلصه البيضاء

السبانخ غذاء شهياً ومفيد للشباب المتقاعدين والصبيه الشباب فيها مادة الكلوفورم اللازم للحفاظ على النضاره وازالة التجاعيد وفيها الحديد الذى يبعث القوة والحيوية.

المقادير: ١ كيلو جرام سبانخ – ملعقة كبيرة سمن – ١ ملعه كبيرة بقسماط – ١ كوب صلصه بيضاء – ١ملعقه جبنه رومى مبشورة (بارميسان)– ملح وفلفل وبهارات حسب الرغبه.

الطريقة: تقطف أوراق السبانخ وتقطف وتسلق فى ماء مملح وبعد السلق تصفى السبانخ تماما وتفرم جيدا وتتبل جيدا بالملح والفلفل والبهارات – يضاف الجبن إلى الصلصة البيضاء – توضع السبانخ فى صينيه أو بايركس بعد دهنه بالزيت وعلى وجه السبانخ نضع الصلصه البيضاء وعليها البقسماط والسمن السائح ..

– ندخلها الفرن حتى يحمر لونها.

★ السبانخ بالبيض

المقادير : ١ كيلو سبانخ – ٦ بيضات طازجة – ٣ ملاعق كبيرة سمن – ١ بصله كبيرة ومبشورة – ملح وفلفل – بقدونس – حبه طماطم كبيرة – ٢ فص ثوم – ملح وفلفل – ملعقة كبيرة جبنه مبشورة .

الطريقة : تغسل السبانخ وتنقع فى الماء لمدة ربع ساعة ثم ينشل من الماء وتشطف وتقطع قطعاً صغيرة – وتسلق فى قليل من الماء لمدة ٣ دقائق غليان – وتصفى من الماء تماما.

– يحمر البصل ومعه الثوم فى السمن وتضاف الطماطم المقطعة ناعم بعد تقشيرها . وكذلك البقودنس وتستمر فى التقليب لمدة ٣ دقائق ثم نضيف السبانخ وتسوى لمدة عشر دقائق – ثم تسحب من عالنار وتنقل فى باريكس– أو صينيه تتسع للبيض.

– تسوى السبانخ فى الصينية ونعمل بها ٦ حفر كل واحدةتسع بيضة واحدة – وترش البيض بالجبنه المبشورة – ودخل الفرن حتى يحمر الصفار .

★ بسلة باللحم المفرومة

المقادير : نصف كيلو جرام لحم مفرومه – بصلة كبيرة مبشورة – ٣ ملاعق كبيرة سمن – كوب بسله – كوب كرفس مفروم – نصف كوب أرز مغسول – ٣ كوب ماء – ملح وفلفل .

الطريقه : يسخن السمن ويحمر فيه اللحم المفروم ثم نضيف البصل ونتبل اللحم ويقلب جيدا – ويستمر التسوية مع التقليب حتى تستوى اللحم.

– ننقل إلى قدر التسوية ونضيف البسلة إلى اللحمة.

– وتستمر فى التقليب حتى يذبل البسلة والكرفس ثم نضيف الأرز والملح والبهارات حسب الحاجة.

– وتقلب ثم أخيراً نضيف الماء الساخن اللازم ونستمر فى التسوية حتى يستوى الأرز .

– ويقدم ساخناً .

★ دقية الكرنب

مفيدة للصبية الشباب وثقيل على الشباب المتقاعد .

المقادير : ١ كرنبه متوسطه – نصف كيلو جرام لحمه مفرومة معصجة (مستوية بالبصل والثوم) – ٤ كوب عصير طماطم – ملعقة كبيرة سمنه – ملح وفلفل .

الطريقة : – تفصل أوراق الكرنب وتسلق نصف سلق – وفى القدر المعد للتسوية نبدأ بمسحه بالزيت أو السمن – ننزع عروق الكرنب القوية ونبدأ بفرد ورق الكرنب حتى يغطى قاع القدر ثم نغطيه باللحم المعصج وهكذا طابق وطابق حتى ننتهى من الكمية ثم نحضر عصير الطماطم والسمن والملح والفلفل اللازم – ونغطى القدر ويبقى عالنار حوالى ١٠ أو ١٥ دقيقه والقدر مغطى .

* وقالت « **الحكمة العظيمة** » التى لو عملنا بها لاحتفظنا بجهاز هضمى سليم وتجنبنا آلاف الأمراض : « أقبل على طعامك وأنت تشتهيه ودعه وأنت تشتهيه » .

★ القرنبيط المقلى

من الخضروات التى تحتوى على أكبر كيمة من الحديد اللازم لنشأة الصغار .

المقادير : ١ قرنبيط متوسط – ٣ فص ثوم – حزمة بقدونس – ٤ بيضات – نصف كوب حليب – ملح وفلفل – ٢ ملعقة جبنه رومى مبشورة (بارميسان) – ١ كوب دقيق – زيت للغلى .

الطريقة : نجهز القرنبيط بتقطيعه زهرات كل زهرة منفصلة – ثم تخفف



من عنقها قدر الإمكان . . – ونقوم بسلقها فى ماء ساخن به قليل من الخل .

– ثم نصفى القرنبيط تماماً من الماء ونتركه على مصفاة حتى يبرد وننهى منه الماء .

– ونحاول تكسيرة بشوكة ناعماًقليلاً مع الاحتافظ بشكل قطعات القرنبيط .

– وننقل القرنبيط فى بولة كبيرة – بها الملح والفلفل والجبنة والبقدونس مضروب فى البيض والحليب ونقلبه بالبيض جيداً .

– ثم نضيف الدقيق وتقلب حتى يصبح ما يشبه العجينه مع احتفاظ بقطعات القرنبيط الصغيرة ثم نضيف زيادة دقيق إذا لزم الأمر . أو ننقص فيه

– تسخن الزيت متوسط الحرارة ونحضر طبق فيه ماء بارد ونغمس فيه ملعقة الغرف كل مرة وتستعمل ملعقتين واحدة لغرف القرنبيط والأخرى لاسقاطه فى الزيت وعند الحصول على اللون الذهبى الجميل – نخرجه فى مصفاه أو على نشاف .

★ باذنجان بانيه

طرفه حقيقيه: كنت أعمل فى أحد الحفارات المائية والأمداد يصلنا أسبوعيا وتأخر الإمداد ٣ أسابيع وهذا الحفار أمريكى ولم يعد هناك لحم مطلقاً فتصرفت وطبخت الباذنجان البانيه وأقسم بالله ما عرفه أحد من الخواجات ان كان لحم أو غيره بل وشكرونى أحدهم على هذا البتلو الرائع .

المقادير: ٢ كيلو جرام باذنجان مستطيل حجم كبير مقطع شرائح طولية ومقشر ومنقوع فى ماء وملح لمدة ساعة – حتى يفقد اللون الأسود – ٤ فصوص ثوم مدقوق ناعم جداً – حزمة بقدونس ناعمة – ٢ ملعقة جبنة مبشورة – ملح وفلفل حسب الطلب – زيت للقلى – ١ كوب دقيق – كوب ونصف بقسماط.

الطريقة: ننظف الباذنجان ونجففه جيدا – وفى بوله عميقه – نضع الملح والفلفل والثوم والبقدونس والجبنة المبشورة ونضربهم أولاً فى بيضة واحدة حتى يذوب تماماً ثم نضيف باقى البيض مع الحليب وتضرب جيداً نغمس الباذنجان واحدة واحدة فى الدقيق ثم فى البيض حتى نجمع كل الباذنجان فى البيض ولمدة نصف ساعة ثم واحدة واحدة فى البقسماط مع الضغط برفق حتى يتشبع بالبقسماط . وفى زيت متوسط الحرارة يتم قلى الباذنجان على الوجهين حتى اللون الذهبى. ونخرجه من الزيت على نشاف . وبألف هنا وشفا وعليك أن تخبرنى إن هناك فرق.

★ طاجن البامية باللحمة

المقادير: ١ كيلو جرام بامية متوسطة الحجم مقمعه زى بدون قمعها. – ١ كيلو لحم ريش ضانى وهذا الأفضل جداً وإلا أى لحمه – بصل – ثوم وكزبرة خضرا – وملح وفلفل – ١ كيلو عصير طماطم + ملعقة معجون طماطم – زيت – أو زبدة.

الطريقة: بعد تجهيز البامية . نشوحها فى زيت بسرعة ثم نتركها على مصفاة – نحمر البصل والثوم والبقدونس أو الكزبرة ونضيف عصير ومعجون الطماطم والملح والفلفل ورشة كمون حسب المزاج.

– يتم سلق الريش فى ماء قليل جدا مملح وبه بصلة مقطعه – تسلق

نصف سلق أوأكثر قليلاً مع الاحتفاظ بشوربتها.

– وفى برام أو طاجن – نفرش القاع بالصلصه ثم نرص وبعناية البامية لتكون ثابتة ثم نرش صلصة وهكذا طبق لحم وطبق بامية وصلصه على أن تكون آخر طبق بامية وتغمر الطاجن بالصلصة . وتقريبا نصف الشوربة – ويغطى ويدخل الفرن ٢٠ دقيقة.

★ ملوخية شامى

جديدة ولذيذة ومفيدة لكل الحبايب .

المقادير: – نصف كيلو جرام ورق ملوخية طازج ونظيف مغسول ومجفف فى الشمس .

– ١ فرخه مخلية بدون جلد وعظم ومقطعه طوليا ٢ سم X ١ سم – ٢ بصله كبيرة مبشورة – ٤ ثوم مبشور – حبة طماطم مقطعة – ١ حزمة كزبرة خضراء – ١ كوب حمص شامى مسلوق .

الطريقة: نحمر أوراق الملوخية أوراق كما هى وليست مخروطة – ثم نضعها وتنشر على ورق نشاف للتخلص من الزيت فى وعاء التسوية تحمر البصل والثوم وبعد أن تذبل البصلة نضيف الفراخ وتقلبها حتى تستوى الفراخ ثم نضيف الحمص المسلوق ومن بعده الملوخية وحبة الطماطم المقطعة مع التقليب المستمر – ثم أخيراً الكزبرة المفرومة والبهارات وبعد ١٥ دقيقة إرفع الملوخية بالفراخ من عالنار .

– وتذوق وكم هى رائعة ومفيدة من جميع عناصر الغذاء اللازمة. بالهنا والشفاء.

★ القلقاس باللحم

المقادير: ١ كيلو جرام قلقاس متوسط الحجم مقشر ومقطع مكعبات ومنقوع فى ماء ساخن – بصله سليمة.

– نضيف كيلو جرام لحم مكعبات ٥ر١ سم٣.

– ملح وفلفل – مستكه – ملعقة سمن – ٤ حبهان .

للتقلية: حزمة كزبرة خضراء – ٨ فصوص ثوم – ملعقه سمن .

الطريقة: نصفى القلقاس من الماء الساخن الذى برد وفيه القلقاس واعادة غسله بماء بارد.

– يتم سلق اللحم فى قدر التسوية مع البصلة والحبهان والمستكة حتى تستوى اللحم ثم نضيف القلقاس مع الملح والبهارات مع إضافة ماء إذا لزم الأمر.

– يرفع مقلاه عالنار وفيها السمن أو الزبدة ثم نقوم بتحمير الثوم والكزبرة حتى يحمر الثوم ثم نضيفه إلى القلقاس ونغطيها فوراً حتى نحتفظ برائحة الثوم.

– يمكن إضافة السلق مع الكزبرة.

★ صينية البطاطس

المقادير: ٢ كيلو بطاطس مقشرة ومقطعة حلقات بسُمك نصف سم – ١ كيلو جرام بصل متوسط الحجم مقطع حلقات رقيقه – ١ كيلو جرام طماطم حلقات رقيقه – حزمة بقدونس – ١٠ فصوص ثوم شرائح رقيقه – ملح وفلفل وكمون – نصف كيلو جرام عصير طماطم مخلوط مع ملعقة معجون – قليل من الزيت.

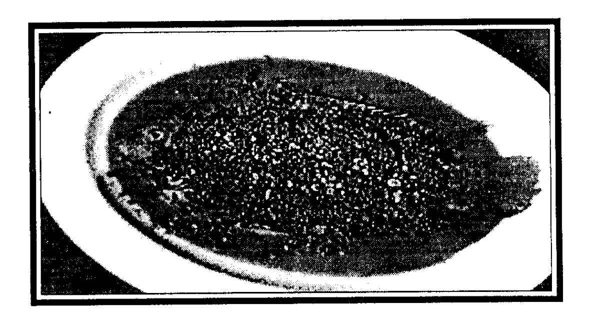
الطريقة: – تمسح الصينية بالزيت ونبدأ فى رص الصينية بطبقة من البصل تعلوها طبقة بطاطس ثم طبقة طماطم ورشه بقدونس ثم نكرر

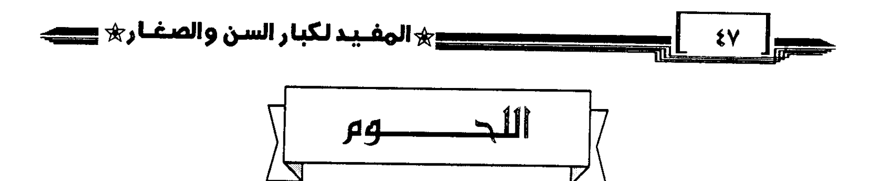
البصل والبطاطس والطماطم والبقدونس وحتى ننهى الكمية - عصير الطماطم والمعجون يتم تتبيلهم بالملح والفلفل والكمون ورفعه عالنار حتى تغلى.

- ثم صبها عالبطاطس مع محاولة خلخله الطماطم حتى تصل إلى القاع. تدخل الفرن لمدة ٤٥ دقيقة حرارة ٧ فى فرن الغاز.

****







اللحـــــوم

تحتوى اللحوم على المواد البروتينيه الأساسية فى تكوين وبناء الجسم وتعويض ما يفقده الجسم من مجهود وأنسجه وتوليد الحرارة وتنقسم اللحوم إلى قسمين رئيسين :-

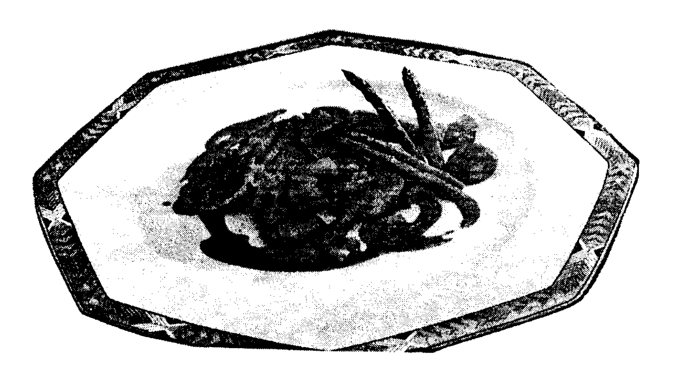
١ـ اللحوم الحمراء : الكندوز

وتشمل لحم الغنم - بصفة عامة - ولحم المواشى التى يزيد سنها عن عام فما فوق - والكبدة والطحال .

٢ـ اللحوم البيضاء : وتشمل لحم المواشى البتلو والرضع - وحتى عمر ٦ شهور إلى سنة - وكذلك الطيور - ماعدا السمين منها مثل البط والأوز فيدخل إعتباراً من اللحوم الحمراء - والمناسب لنا فى كتابنا هذا لحم البتلو - والفراخ - والبط - والحمام والسمان .. والخ..

وإن شاء الله وبتوفيقه : نعرض للسادة ما يناسبهم وأعمارهم داعياً المولى أن يديم الصحة على الجميع. آمين.

شيف / عبد المولى محمد عبد الجواد



قال تعالى : ﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (٣١) ﴾ صدق الله العظيم. ﴿ سورة الأعراف ﴾

★ الكمونية بالخضار

المقادير: ١ كيلو جرام لحم حمراء، مقطعه شرائح طولية ٣ سم X ١ سم.

– ١ كيلو طماطم عصير + ملعقه معجون.

– نصف كيلو جرام بصل شرائح . – ٤ فص ثوم شرائح .

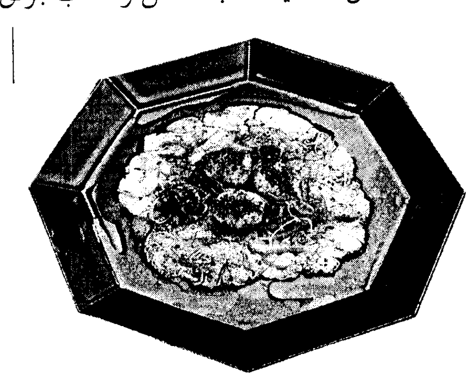
– نصف كيلو جرام جزر مقطع بحجم اللحم – نصف كيلو بطاطس مقطع مثل اللحم .

– حزمة بقدونس مفروم – ملح وفلفل – نصف ملعقة صغيرة كركم.

– ٢ ملعقة كبيرة من الكمون.

الطريقة: يحمر البصل والثوم ثم يضاف اللحم وتشوح جيداً.

– يمكن أن تزيدها ماء بقد الحاجة – وقبل نهاية التسوية بقليل نضيف الجزر ثم بعده بـ ٥ دقائق نضيف البطاطس وتقلب برفق ونضيف الملح



والفلفل والكمون والكركمة وتقلب جيداً ونصب الماء ويستمر التسوية يستوى الجزر والبطاطس – وبعد النهاية نضيف البقدونس . يقدم ساخنا .

★ الفيلية

هى قطعة اللحم الأكثر أهمية فى كل الذبائح . وكل ذبيحة تحتوى على عرقين فلتو فقط – تبدأ بمقدمة مشتبكة فى أعلى الفخده وتمتد فى تجوف الضلوع حتى مكان بيت الكلاوى – كما يسمونها – وهى لحمة سريعه الطهى جداً والتشكيل والهضم – لذلك هى مناسبة جداً لموضوعاتنا ومعها اللحم البتلو .

★ الفيلية مينو

المقادير: – ١ كيلو جرام فيلية مقطع أصابع رقيقة ٣ سم × نصف سم .

– نصف كيلوجرام بصل شرائح – ٤ فص ثوم شرائح .

– ٣ قرون فلفل رومى شرائح بدون بذر– ملعقة صويا صوص .

– ٢ قرن شطه أخضر إذا كانت هناك رغبه – ملح وفلفل – زبدة .

الطريقة: نرفع مقلاة كبيرة تسع الكميات المذكورة .

– ويه الزبدة وقليل من الزيت لضمان عدم سرعة تلوين الزبدة .

– ثم نضيف اللحمة ونشوحها مرة واحدة ثم نضيف البصل ونقلبه حتى يدبل ثم شرائح الفلفل الرومى حتى يذبل والثوم وملعقه الصويا



الصوص مع التقليب

–وتغطى اللحم لمدة ٥ دقائق ونضيف الملح والفلفل اللازم . وبالعافية.

★ فيلية إستيك

المقادير: ١٠ قطع إستيك من الفيلية (مستديرة الشكل) سمك ٥ر١ سم .

– ٢ فص ثوم مدقوق فى الهون مع قليل من الملح.

– رُبع كوب زيت + نصف كوب خل – ملح وفلفل.

– نصف كوب صوص جريقى ديمجلاس.

الطريقة: نضغط اللحم براحة اليد عدة مرات حتى تتسع قليلاً .

– نضيف الثوم إلى الزيت والخل وملعقة صغيرة ملح ونصف ملعقه صغيرة فلفل أسود .

– ونضرب الخلطة بمضرب البيض حتى تنسجم تماماً ويتغير لونها إلى الأبيض.

– تقلب قطع الاستيك فى التتبيلة على الوجهين واحدة واحدة حتى ننتهى من العشر قطع. – ثم نصب باقى التتبيلة على سطح الاستيك – وتترك حوالى ساعة أو أكثر ومن الأفضل أن تسوى على الفحم وإلا فعلى الجريل أوطاسة بدون زيت بدون أى إضافة وتكون ساخنة جداً .

★ صوص الديميجلاس

هو صوص لذيذ جداً يجوز استخدامه مع كل شىء لحوم وطيور وخضار وننصح بالحفاظ عليه ووجوده فى الثلاجة بإستمرار.

المكونات: عظام لحم مواسير وضلوع – المواسير مكسرة – بصل بقشرة مغسول جيداً وثوم بقشرة – طماطم – بقدونس وكزبرة – وكرات – ملح وفلفل أسود وكمون وكزبرة بودرة.

الطريقة: بعد غسل العظم ونظافته – يوضع فى صينية الفرن ومعه كل

هذه المقادير وماء يغطى ماعدا البهارات نصفه فقط – ويدخل الفرن – وننساه لمدة ٤ ساعات على الأقل – فرن عالى الحرارة مع ملاحظة تزويدة بالماء القليل من وقت لآخر وحتى يستوى العظم ويصبح لونه بنى غامق ونرفع من على النار ونضعه وكل المقادير على النار فى قدر كبير ونملأ بالماء ونتركه يغلى لمدة ساعتين. – ثم نصفيه بشاش ونضيف إليه البهارات ومكسبات الطعم .. ونقوم بربطه بإذابة نصف كوب دقيق فى ثلاثة أرباع كوب ماء وإضافتها للصوص حتى يصبح له قوام.

– يمكن نفس الطريقة مع عظام الفراخ – ولكن الوقت أقل من النصف.

★ صوص الجريفى

المقادير: ١ كوب ديمجلاس إن وجد وإلا زبدة ١٠٠ جرام زبدة – دقيق ٦٠ جرام – نصف كوب صويا صوص – ٤ فض ثوم مفرومة ناعم – لتر ونصف شوربة لحم – نصف كوب دقيق – نصب كوب حليب + نصف كوب ماء (فى كوب واحد).

الطريقة: يرفع وعاء الثوم والزبدة والدقيق عالنار حتى يحمر الثوم نضيف إليه صويا صوص ويقلب لمدة ٣٠ ثانية.

– ثم نضيف البهارات اللازمة وتقلب ٣٠ ثانية أخرى.

– ثم نضيف الشوربة وتقلب جيداً. ونرى إن كان حاجة لربط الصوص فتذيب الحليب فى الدقيق ونضعهم إلى الصوص حتى نحصل على قوام غليظ وإن حصلنا فلا داعى للخطوة الأخيرة.

– يضاف الجريفى إلى جميع أنواع اللحوم.

★ صوص الفلفل الأسود

نحمص ١٠٠ جرام فلفل أسود حب ثم نفرما أو نكسرها ونرفعها عالنار مع زبدة ونحركها حتى تظهر رائحة الفلفل القوية ثم نضيف لها الجريفى ويغلى مع الفلفل حوالى نصف ساعة ثم يصفى .. أو يبقى حسب الرغبة.

★ الموزة فى الكباب

المقادير: ١ كيلو جرام لحمة من الموزة (غضلات الأرجل فى الوصلة الثانية من الفخده)

– رُبع كيلو من كل من (بطاطس مكعبات ٢ سم^{٣} – جزر مكعبات – كوسة مكعبات) – نصف كيلو بصل شرائح – ١٥٠ جرام بسلة خضراء – ملح وفلفل وكمون – ١ كوب صوص الجريفى.

الطريقة: تقطع الموزة مكعبات فى أحجام متقاربة مع الخضار وتغسل جيداً وتحمر البصل ونضيف إليها اللحمة وتقلب جيدا مع البصل وتزويدها بقليل من الماء كلما احتاج الأمر حتى تقترب من التسوية نضيف إليها الجزر أولاً ثم البسلة وبعد ٥ دقائق نضيف البطاطس ثم الكوسة – ثم نضيف صوص الجريفى – وتقلب حتى التسوية ثم نقوم بضبط الملح والطعم.

★ الروستو

هى اللحوم التى تسوى بصفة عامة فى الفرن وأى شىء يسوى فى الفرن يسمى الروستو. وفى أوضاعنا الحالية للشباب المتقاعد والصبية الشباب يفضل باستمرار استعمال اللحم البتلو . لذلك كل مقاديرنا من اللحوم ستكون من البتلو – والروستو عدة أنواع منها :

★ روستو التلبيانكو

المقادير : ٢ عرق تلبيانكو (قطعة لحم مستطيلة وملفوفة ملاصقة لظهر

الفخدة) – ٤ بصلات متوسطة بيضاء – ٤ فصوص ثوم – نصف حزمة بقدونس – ملعقة كبيرة مسطردة – قليل من الدقيق – الملح والفلفل – ١٠٠ جرام زبدة .

الطريقة: بعد تجهيز اللحمة نتبلها بالملح والفلفل والدقيق ثم نحمرها على جريل أو فى مقلاه واسعة – تحمر خفيف ثم نرفعها وفوراً ندهنها بالمسطردة من جميع الجوانب .

– وفى حلة التسوية نرفع البصل والثوم والبقدونس مع الزيت ونبدأ فى تسويتها حتى يذبل البصل فنضيف إليه اللحمة وقليل من الماء ونقلبها جيداً وتغطى اللحة ونتركها ٣٥ دقيقة مع التقليب من وقت لاخر . . ونرفعها حتى تبرد ونقطعها فى حلقات ٣، ٤ مم وترص فى شكل جميل . وتغطى بالصوص المتخلف من التسوية .

★ إنتركوت روستو

الإنتركوت هى منطقة الريش والتى تسمى بيت الكلاوى – وهى التى تلى الفيلية فى جودتها . . وبنفس الطريقة – مع قطع السمانه – وش الفخدة .

المقادير : ٢ كيلو جرام من الأنتركوت قطعة واحدة .

– ٢ بصلة كبيرة ومقطعة قطعا كبيرة .

– ٤ فص ثوم كبير مقسم كل واحد نصفين .

– ١ حزمة بقدونس مفروم نصفها ناعم – ملح – فلفل أسود .

– ١ ملعقة مسطردة – ٢ ملعقة صويا صوص – رشة دقيق .

– ٢ حبة طماطم متوسطة حمراء – دوبارة خاصة بلف اللحم .

الطريقة: بعد غسل اللحم وتجفيفها نحدث بهاعدة ثقوب رفيعة وعميقة ونحشوها بنص فص ثوم مع بقدونس مفروم وملح وفلفل .

– ثم نتبل اللحم كلها بالملح والفلفل والدقيق.

– ونلف اللحم بالدوبارة حتى نحافظ على استطالتها لسهولة تقطيعها . ثم نشوحها على سطح ساخن حتى نحصل على لون الروستو. ثم ندهنها بالمسطردة فور رفعها من على النار ورشها بالصويا صوص – ووضعها فى صينية تسوية – ومعها ما تبقى من البقودنس والبصل والثوم . وقليل من الماء وندخلها الفرن لمدة ٤٥ دقيقة . (لحم بتلو) ، لحم عادى ١٫٣٠ ساعة ونصف.

– وبعد التسوية تقطع شرائح رقيقه ما أمكن والمتخلف من التسوية يضرب فى الخلاط ويربط ويضبط الملح والطعم ويعتبرهذا هو الصوص . وإما الاستعانة بالجريفى.

★ فيليه بالبصل

المقادير: ١٠ قطع فيلية – استيك سُمك ١٫٥ سم.

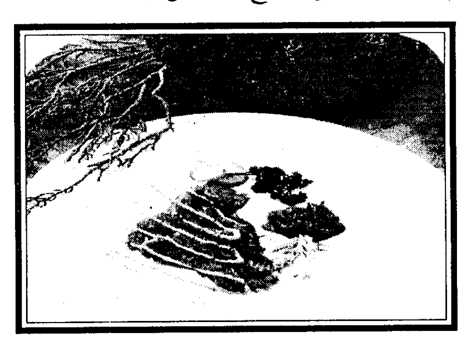
– نصف كوب زيت زيتون – نصف كوب خل أبيض – ٤ ثوم مدقوق بالملح.

– ١ كيلو جرام بصل أبيض شرائح – حزمة كزبرة .

– ١٥٠ جرام زبدة – ملح وفلفل.

الطريقة: نضغط براحة اليد الاستيك بقوة حتى يتسع.

– ثم نخلط الثوم بالزيت والخل والملح والفلفل ونضربه جيداً حتى يتغير لونه .



– ثم نغمس الاستيك بالواحدة فى الصوص ثم نرصة أو نرش عليه باقى الصوص .
– بعد ساعة أوأكثر نبدأ فى شوى الاستيك مع إلقائه على البصل والزبدة وهو نى ونستمر حتى تنتهى الكمية وتغطى بالبصل من كل جانب والكزبرة ويرفع عل نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق مغطى بغطاء أو بورق الألومنيوم .

★ إستيك بصوص الترتار

المقادير : ١ كيلو جرام لحم مفرومة – حزمة بقدونس كبيرة – ٥ فص ثوم – نصف حزمة كزبرة – ١ بصلة صغيرة مفرومة ناعم – نصف كوب بقسماط – ٢ بيض – ملح وفلفل – ٥ شريحة جبنه شيدر أو غيرها من التى تطبخ .

الطريقة : نخلط جميع المقادير ماعدا الجبنة باللحم المفروم ثم نعيد فرمة ثانية – ونقوم بعمل اللحمة أقراص هى أقراص البيف بورجر ولو إكتفينا بذلك لأصبح لدينا ما يسمى بالهامبورجر – ولكن نحن بصددإستيك بصوص الترتار . ونبدأ فى التسوية وبعد تسوية كاملة نضع بين كل قطعتين شريحة جبنه وهى ساخنة وهكذا .

مكونات الترتار : – كوب مايونيز – رُبع كاتشب – ٢ ملعقة خل – ٢ ملعقة زيت زيتون – ١ كوب خيار مخلل مقطع برنواز صغير . (خيار من النوع الصغير) .

تحضير الصوص : – يخفف المايونيز بالخل برفق حتى لا يحل المايونيز ثم نضيف كلا المقادير إلى المايونيز مع الضرب المستمر الخفيف . ثم نضيف الخيار المقطع ويقدم الصوص بجانب الاستيك لمن يرغب .

★ إستيك باتسيولا

المقادير : ٢ كيلو جرام لحم انتركوت مقطعة استيك بسُمك نصف سم

ومدقوق بشاكوش اللحمة – ١ كيلو جرام عصير طماطم + ٢ ملعقة معجون طاطم – ١ كوب دقيق – زيت للقلي – ٣ بصلة ناعمة – ٤ ثوم – حزمة بقدونس – ٢ جزرة متوسطة – ملح وفلفل – حزمة بقدونس – ١ كوب زيتون أسود بدون بذر أنصاف .

الطريقة: نفرم البصل والثوم والبقدونس والجزرة على ماكينة فرم اللحمة ناعم ويرفع على النار ونحمر الخلطة جيداً ثم نضيف عصير الطماطم والمعجون والبهارات حسب المزاج وتبقى نصف ساعة .

– فى هذه الأثناء نحمر اللحم بالدقيق على جريل أو فى طاسة .

– مع زيت خفيف نصف تحمير .

– وترص اللحمة فى حلة التسوية أو صينية أفضل ثم نصب الصلصه الحمراء على اللحمة وترش الزيتون على الصلصه وندخلها الفرن ٣٠ دقيقة .

تفرم حزمة البقدونس الثانية على اللحم بعد التسوية وعند التقديم .

★ العصو بوكو

المقادير: ٢ وصلة العظم التى فى الوسط بين الكارع والفخذه وبها العضلتين (الموز) .

– ٤ كوب صلصه حمراء الخاص بالتبولا السابقة مباشرة .

١ كوب دقيق – ملح وفلفل – أعشاب .

الطريقة: نحفظ اللحم بعظمها فى الفريزر لمدة ساعتين حتى تجمد . – ونقطعها على منشار الجزار حلقات بسُمك ٥ر١ سم حتى نقطع الرجلين وتنتهى – نغمس قطع العصوبوكر فى الدقيق على الوجهين ونحمرها على جريل أو طاسة كبيرة على الوجهين – وتحضر الصلصه وهى ساخنه – وتفرش قاع صينيه بالصلصة ونرص فوقها الباقى من الصلصه والبهارات والأعشاب .

– ويدخل الفرن مغطى لمدة ٤٠ دقيقة – ثم نرفع الغطاء ونحمرها ثم نقلبها ونحمر الوجه الثانى.

تقدم حلقات كما هى ويعلوها الصوص الأحمر بجانب الأرز .

★ طبخ العكاوى

المقادير: ٢ كيلو جرام عكاوى مقطعه حخلقات وجاهزة – ٣ بصلات مفرومة ناعم – ٤ ثوم مفروم ناعم – حزمة بقدونس ناعم – ملح وفلفل ورشة كمون – ورق لورا – روماری – زعتر – نصف كيلو جرام عصير طماطم + ٢ ملعقة معجون طماطم .

الطريقة: – نقوم بغلى العكاوى ورمى الريم والزفارة .

– وتستمر فى سلق العكاوى حتى نصف سلق.

– ثم ننشل العكاوى ونقوم برصها فى بايركس أو صينيه وترش البصل والثوم والبقودنس والأعشاب.

– وتدعك العكاوى بالمقادير المضافة ثم نضيف قليل من ماء سلق الكوارع.

– وندخلها الفرن لمدة ٣٠ دقيقة – ثم نسحبها ونضيف عصير الطماطم والمعجون مع التقليب الجيد ثم تعود الفرن لمدة ١٥ دقيقة أخرى.

★ اسكالوب بانية

لهذه الوجبة عدة طرق تسوية فى كل بلد ولكن بعد التجارب والعمر الطويل سأقدم لكم أكثر الطرق التى أجمع عليها كل الطبقات حتى أوربا وأمريكا.

المقادير: ١ كيلو جرام لحم بتلو شرائح بطول ٧ أو ٨ سم X ٣ أو ٤ سم مدقوقه بشاكوش اللحم. – ٤ بيضات – نصف كوب حليب – ٤ ثوم مفروم ناعم – حزمة بقدونس ناعم – ٢ ملعقة جبنه بارميان (رومى مبشورة ناعم) – ١ كوب دقيق – ٣ كوب بقسماط – ملح وفلفل.

الطريقة : - فى بولة عميقه نضع الثوم والبقدونس والجبن والملح والفلفل الأسود والجبنة المبشورة ونضرب الجميع أولاً فى بيضة واحدة حتى يسهل دوبانها ثم نضيف بعد ذلك باقى البيض والحليب وتخلط جيداً ثم نأتى بالاسكالوب ونغمسه فى الدقيق ثم فى البيض وواحدة واحدة ونغطسها فى البيض تماما. ثم نقوم بخلط ما بقى من الدقيق على البقسماط وبعد نصف ساعة قضاها الأسكالوب فى البيض ننقله واحدة واحدة إلى البقسماط مع الضغط جيداً على الوجهين حتى يتشبع بالبقسماط . ثم إلى طاسة القلى وفى زيت متوسط الحرارة يتم القلى حتى الوصول إلى اللون الذهبى الفاتح.

- هذا يعنى أن الاسكالوب جاهز . مع أزباجتى بولونيز.

★ إسكالوب محشى

المقادير : ١ كيلو بتلو مقطع على شكل ضفتى الكتاب - مدقوق ورقيق - رُبع كيلو جرام جبنه شرائح أو عبوتين شرائح شيدر.

- ٣ فص ثوم مدقوق ناعم - نصف حزمة بقدونس - ملح وفلفل
- باقى المقادير كما فى الاسكالوب العادى تماماً.

الطريقة: نبدأ برص الاسكالوب مفتوح الجانبين - كل الكمية ونرشها بالملح والفلفل - وعلى جنب منهم نضع شريحة الجبن ومعها قليل من البقدونس والثوم حتى ننتهى ثم نعود لننقلها بعناية حتى تتساوى الحافات تماماً وإن لم تتساوى نساويها بالسكين وأحكم تطبيقها ثم إلى الدقيق . وباقى السلسلة حتى القلى.

حديث شريف: قال الرسول ﷺ : «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع» صدق رسول الله ﷺ.

★ بيف إسكالوبينى

المقادير: ١ كيلو جرام لحم بتلو شرائح ٥ X ٥ سم. - نصف كوب دقيق - ٢ فص ثوم مدقوق ناعم - نصف لتر حليب - ١٠٠ جرام زبدة - فلفل أسود - ١ ملعقة كبيرة ج - وملح حسب الطلب - زيت للقلى - ١ ملعقه باريسان (الجبنة المبشورة الناعمة .

الطريقة: - بعد دق اللحم جيداً.

- نحضر بايركس أو وعاء التسوية ونضع فيه الزبدة مقطعه قطع وغير سايحه. ثم الثوم الناعم.

- نغمس اللحم فى الدقيق ونحمرها فى الزيت الخفيف أو على الجريل . ونضع اللحم فوق قطع الزبدة حتى تسيحها ثم نضيف الفلفل الأسود يستحسن أكثر من المعتاد ولكن حسب الرغبة وتقلب اللحم . ثم نضيف الملح والحليب ونقلب بملعقة خشب وبرفق حتى نحصل على صوص الحليب اللذيذ ثم نضيف ملعقة بارميسان وتبقى هكذا عند حلول وقت الطعام . تسخن فقط.

★ إيما نسبة اللحم

وجبة جميلة لذيذة مفيدة لشباب التقاعد والصبية الشباب .. سهلة وسريعة .

المقادير: ١ كيلو جرام بتلو قطعة واحدة - ١ كيلو بصل أبيض - ٢ قرن فلفل رومى - ٥ فص ثوم - رُبع لتر كريمة لبانى - نصف كوب نشا - ١ كوب حليب - (٢ مكعب مرقة اللحم) حسب الرغبة - ملح وفلفل أبيض - كوب شوربة لحم إذا احتاج الأمر .

الطريقة: - تقطع اللحم ايمانسيه (٣ سم X نصف سم).

- تقطع البصل شرائح جوليان (نقسم البصلة نصفين والقطع من ناحية

الرأس) كذلك نقطع الفلفل نفس أحجام اللحم، والثوم شرائح رقيقه – فى قدر التسوية بعد تسخينها بقليل جداً من الزيت نرمى فيها اللحم ونشوحها جيداً ثم نضيف الملح والفلفل الأبيض – ورشة دقيق ونقلبها جيداً لمدة ٤ دقائق – ونرفعها من على النار.

– البصل والفلفل والثوم – يدبل فى طاسة خارجية ولا يحمر.

– ثم نضيف البصل والفلفل والثوم إلى اللحمة ونقلبها تقليبة واحدة ثم نضيف الكريمة ونرفع على النار مع التقليب مع مراعاة وجود صوص إن لم يجد إما نضيف الحليب الساخن أو الشوربة الساخنة بحيث عند الغرف نجد حول اللحم صوص غليظ . المكعبات تضاف عند رفع اللحم والبصل على النار.

★ «داوود باشا » البولبوتينى»

المقادير: – ١ كيلو جرام لحمه حمراء مفرومة بدون أى دهون – ثلاثة أرباع كوب بقسماط – ٤ فص ثوم – ١ حزمة بقدونس – ملح وفلفل – بصلة صغيرة حمراء – ٢ بصلة كبيرة شرائح – ٣ فصوص ثوم شرائح – حزمة كزبرة ناعم – ٢ جزرة مبشورة – نصف كيلو جرام عصير طماطم + ٢ ملعقة معجون طماطم – ملح وفلفل – زيت وذرة.

الطريقة: نضيف للحم البقسماط والثوم والبصلة الصغيرة والبقدونس ونعجنها ونعيد فرمها مرة ثانية . مع إضافة الملح والفلفل. وبإستعمال قليل من الماء أو الزيت – نقطع اللحم المفرومة إلى من ٢٠ : ٢٥ كورة.

– نقوم برفع البصل والثوم والكزبرة والجزر مع قليل من الزيت والزبدة على النار حتى يذبل البصل ثم نضيف الطماطم والمعجون ونضيف لها الملح المناسب والفلفل. أما كور اللحمة فنسلقها وهى معبأة فى مصفاه وفى حلة بها ماء مغلى ومملح لمدة ٢ دقيقة فقط ثم نصفيها ونرميها برفق إلى الصلصه

وبعد ٧ دقائق تقلب اللحمة بملعقة خشب وبرفق جداً حتى لا تنكسر يمكن إضافة ٢٠٠ جرام بسلة إلى الصلصة حسب الرغبة . أو المشروم.

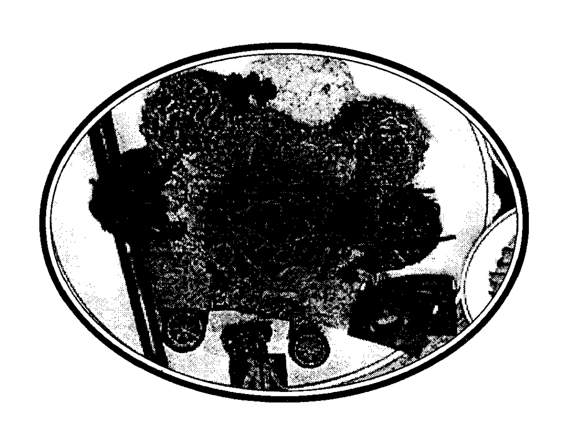
★ بيكاتا بالخضار

البيكاتا أكلة عالمية تصنع من لحم البتلو الأبيض ، ولها عدة طرق للتسوية وللصبية الشباب هذه الوصفة وللشباب المتقاعد أيضاً.

المقادير : - ١ كيلو جرام لحم بتلو - مقطع شرائح متوسطة ٦ X ٦ سم ومدقوق - ١ كوب دقيق - ١ كوب حليب أو شوربة - لحم - ملح وفلفل أبيض - نصف كيلو جرام مشروم - أو بسله أو الأثنين معاً - زبدة - وزيت.

الطريقة: تتبل اللحم بالملح والفلفل والدقيق جيداً وتحمر على الجريل أو الطاسة بقليل من الزيت وتبقى على جنب.

- نقوم بسلق البسلة أو تحمير المشروم .
- ننقل اللحم فى وعاء التسوية مع قليل من الحليب والشوربة.
- وتقلب برفق وبملعقة خشب وحتى نحصل عى صوص غليظ ثم



نضيف الخضار وتقلب مع اللحمة .

– ونراعى تزويد بالحليب والشوربة وضبط الملح والطعم.

⋆ المعجنات والمكرونة

أولاً : المكرونات: هى البديل المعترف به للأرز والخبز والمكرونة لا تؤكل وحدها فى العادة ولكن تفنن الإيطاليون بل والعالم فى عمل صوصات وصلصات تضاف إلى المكرونة حتى سميت المكرونة بإسم الصوص الذى يصاحبها فى الأكل.

فمنها من يصلح للشباب والصبية ومنها ما لا يصلح.

⋆ المكرونة بصلصة الكريمة

المقادير: رُبع كجم لحم مفروم ، ونصف كجم مكرونه – ٢ بصلة متوسطة مبشورة – ٣ ملاعق كبيرة سمن – ٢ ملعقة كبيرة صلصة – نصف كوب ماء – ملعقة صغيرة خليط – قرفه وقرنفل – وبهارات – ملح وفلفل – ١ كوب كريمة.

الطريقة: – تحمر البصلة فى السمن حتى يدبل يضاف الملح ويتبل بالملح والفلفل والقرفة والقرنفل والبهارات وتقلب.

– ثم نضيف الصلصة والماء وتبقى على النار حتى تستوى ويجف الماء..

– يتم سلق المكرونة فى ماء مغلى ومملح وفى بايركس أو صينيه التسوية – تمسح الأرضية بالكريمة – ثم نضع نصف المكرونة ونسويها جيداً ثم النصف الآخر واللحمة والكريمة على الوجه ويمسح جيداً ونسيح السمن ونضيفها للمكرونه وتدخل الفرن حتى يحمروجهها . وبالهنا والشفا.

⋆ طريقة البشاميل والصلصة البيضاء

المقادير: – ٢ لتر حليب – ١٥٠ جرام زبدة – ٥٠ جرام زيت ذرة – ١

كوب دقيق أبيض منخول – ملح وفلفل أبيض – مبشور جوزة الطيب – قليل من القرفة

الطريقة: – يرفع الحليب على النار – ويرفع فى إناء التسوية الزبدة مع ثلاثة اربع كوب الدقيق – وتقلب حتى نرى فقاقيع على وجه الزبدة – كلها – نضيف الملح والفلفل والبهارات وجوزة الطيب إى الزبدة ونقلبها ثم نضيف اللبن الساخن مع التقليب المستمر. حتى نحصل على قوام كريمى سميك للبشاميل وقوام أكثر انسيابية للصلصة البيضاء. وكى نوضح الفرق. إذا رفعت ملعقة بشاميل يكاد لا يسقط منها شيئاً والعكس إذ رفعت ملعقة صلصة بيضاء فإنها تسيل من المعلقة قليلاً. والصلصة البيضاء يضاف إليها بياض البيض المضروب.

ملحوظة: تستخدم فى كثير من أنواع المكرونات والفراخ واللحوم.

★ مكرونة بالصلصة الخضراء

فى غاية الأهمية والفائدة للشباب الذى تقاعد وللصبية الصاعدين للشباب.

المقادير : ٣ ملاعق كبيرة ريحان مفروم + ملعقة نعناع + ٣ ملعقة كزبرة مفرومة + ملعقه بقدونس مفروم + ٣ ملاعق ثوم مدقوق مع قليل من الملح – نصف كوب زيت زيتون – ١ كوب لبابة خبز عيش فينو مذابة – ثلاثة اربع كوب حليب – ملح وفلفل – ١ قرن شطة أخضر لمن يرغب – ٨٠٠ جرام مكرونة أى نوع – يفضل ازباجتى.

الطريقة: أولاً نقوم بخلط جميع الخضروات المفرومه مع بعضها ونضيف اليهم زيت الزيتون مع الفلفل الأبيض والملح – ونرفع لبابه الخبز مع الثوم والفلفل الحار ونضعهم فى الخلاط. ونقوم بضربهم جيداً حتى يتجانسوا تماماً ثم نضيف الخضروات إلى الخلاط ونضرب ضرباً خفيفاً حتى يصبح مزيج.

يحتفظ بها فى الثلاجة مع إضافة الجبنة المبشورة (البارميسان) بعد سلق المكرونه فى ماء مغلى ومملح وتصفيتها - نضيف قليل من الزيت ونقلبه جيدا - ثم نقدم الصلصة الخضراء ليأخذ منها من يريد وكيفما يشا.

★ مكرونة الكوسة والنعناع

المقادير: ٨٠٠ جرام مكرونه - ثلاثة اربع كيلو جرام كوسه رفيعه - ٦ فصوص ثوم - ١٠٠ جرام زبده - حزمة نعناع كبيرة الورق فقط - يمكن ملعقة بصل مفروم ناعم - قليل من الملح والفلفل.

الطريقة: دائماً نجهز الصوص مع تجهيز ماء سلق المكرونه فى نفس الوقت فنرفع قدر لسلق المكرونه وبه ماء مناسب وملح.

- قطع الكوسة الصغيرة على شكل قروش وبنفس السمك أو أتخن قليلا .
- والثوم نقطعه بطول حبة الثوم يعنى دوائر رفيعه ما أمكن .
- النعناع نفرمه ناعماً جيداً.
- نرفع البصل فى الزبدة على النار حتى يذبل ونضيف الثوم ونستمر نقلب حتى يصفر الثوم ثم نضيف النعناع ومباشرة الكوسة مع التقليب المستمر حتى تذبل الكوسة فنضيف الملح والفلفل الأسود وعند استواء المكرونة ونصفيها نضيف الكوسة ونقلبها جيداً ومع الجبن البارميسان.

★ مكرونة بالمرامية والزبدة

المقادير: ٨٠٠ جرام مكرونه - ٢ كيس X ٤٠٠ جرام - ١٥٠ جرام زبده - ملح وفلفل - ٣٠ جرام مرامية هى (أعشاب متوفرة عند العطار والسوبر ماركت)

الطريقة: نحضر وعاء لسلق المكرونه - وبه ماء وملح .

- نرفع الزبدة وتقدح فى مقلاه متوسطة - ثم نضيف المرامية ونقلبها

لمدة دقيقه مع التقليب المستمر.

– عندما تستوى المكرونه ونصفيها وفور تصفيتها نضيف إليها الزبدة والمرامية ونقلبها ومعها الجبنه المبشورة وتقدم ساخنه.

* قرأت فى كتاب «أسرار أبطال تحت الغبار »: يوم أن عثر البطل على مقابر جماعية للشهداء وهو يقسم أنه وبفضول نبش أحدها ليعرف ما به ففوجىء بأن يده وقد علق بها الدم السائل الذى وكأنه ينزف منذ دقيفة وما شم إلا رائحة المسك علماً بأنهم حوالى ثمانية دفنوا بملابسهم وأحذيتهم.

★ مكرونة بصوص الطماطم العادى

المقادير: ٨٠٠ جرام مكرونة أى صنف – ١ كيلو جرام عصير طماطم + ٢ ملعقة معجون – ٢ بصله مبشورة – ٤ ثوم مبشور – حزمة بقدونس ناعم – زبدة وزيت ذرة – ملح وفلفل وكمون – أعشاب – زعتر.

الطريقة: نحمر البصل والثوم والبقدونس فى الزيت والزبدة كى لا تحترق الزبدة وتغير لونها ولكن الزبدة مع الزيت لا تحترق الزبدة ونضيف الأعشاب والزعتر – وتقلب لمدة ٢ دقيقة.

– ثم نضيف عصير الطماطم والمعجون وكوب ماء زيادة وتبقى الصلصة على النار حتى تتبخر كوب الماء تقريباً.

– من المفضل أن تبرد الصلصة وتضرب فى الخلاط ولكن يمكن استخدامها كما هى.

– مع جبنه البارميسان – تقدم مع المشويات.

★ مكرونة بصلصة الجبنه

المقادير:– ٨٠٠ جرام مكرونه أى نوع أو الذى ترغب فيه. – ٥ فص ثوم مقشر وصحيح – ١ كوب جبنه شيدر قطع أو مبشور – نصف كوب

بقسماط – ٣ بيضات مضروبه جيدا – ٥ر١ كوب لبن – ٢ حدمة بقدونس مفروم – بصلة كبيرة مبشورة – ٣ ملاعق سمن – ٢ بصله متوسطة بيضاء مبشورة .

الطريقة : نرفع قدر سلق المكرونه على النار وفى الثوم سليم ثم نسلق المكرونه مع الثوم والملح (لا تسقط المكرونه إلا بعد غلى الماء) – ننشل الثوم ثم نصفى المكونه .

– نرفع حمام ساخن (قدر به ماء يغلى وعليه قدر فيه الحليب) ثم وبالتدريج نضيف الجبنه مع التقليب المستمر حتى تذوب الجبنه تماماً ويضاف البيض بالتدريج أيضاً مع الضرب المستمر ثم المسطرده والبصل والبقدونس .

– بعد السلق وتصفيه المكرونه – تخلط مع هذا الصوص اللذيذ الصحى .

– للشباب من النوعين .

★ مكرونه بصلصة الكونكاسيه

المقادير : ٨٠٠ جرام مكرونه أى نوع الذى ترغب فيه – ١ كيلو جرام طماطم طازج وحمراء وقويه – حزمةريحان ناعمة – ٢ بصله مبشورة – ٥ ثوم ناعمة – نصف حزمة كزبرة ناعمة مخلوطة مع الريحان – ملح وفلفل – زيت ذرة .

الطريقة: تجميع الطماطم فى مصفا واحدة ووضعها فى ماء مغلى لمدة ٣٠ ثانية – حتى ينشق الجلد الرقيق – ونقشر الطماطم ونعصرها للتخلص من البذر والماء – ونقطعها مكعبات صغيرة جداً (تسمى الكونكاسيه) – نرفع البصل على النار مع الثوم وزيت الذرة ونسوى حتى يتغير لون البصل فنضيف الريحان وفورا نضيف الطماطم مع التقلب المستمر حتى تستوى الطماطم – ونضيف الملح والفلفل حسب المزاج .

★ مكرونة بصلصة المشروم

نوصى شباب المتقاعدين بالأكثار من أكل المشروم باستمرار لعظيم فائدته حيث يكاد لا يوجد به كولسترول – خافض للضغط .

المقادير : ٨٠٠ جرام مكرونة مما ترغب فيه – ٨٠٠ جرام مشروم طازج – ٨٠٠ جم شوربة مركزة – ٧ ملاعق زيت الزيتون – ٤٥٠ جرام كونيكاسيه (راجعها) – ١٢٥ جرام جبنه بارميسان – ٤ فص ثوم شرائح – ١٢ شريحة خبز توسف ساخن ومقطوع إلى أرباع – ٤ بيض مضروب – فلفل أسود مطحون وملح حسب الذوق .

الطريقة : صب الزيت فى قدر كبير ونضيف الثوم ونقلبه بهدوء حتى يحمر ثم نضيف المشروم ونستمر فى الطهى لمدة ٥ دقائق ثم نضيف الطماطم والملح والفلفل الأسود حسب الذوق ثم غطى المشروم ويبقى لمدة ١٥ دقيقة .

– توزع المكرونه المسلوقة على أطباق الغرف ومن فوقها الجبنه المبشورة – نخلط البيض مع ما تبقى من الجبن ثم نضيف الخليط إلى صلصة المشروم وبعدها نصب الصلصه على أطباق المكرونه .

– يمكن استخدام الصلصة مع الخبز التوست بدلاً من المكرونه .



★ مكرونه بصلصة الخضار المشكل.

المقادير : ١٥٠ جرام (جزر مبشور – بصل شرائح – فلفل رومى شرائح – بطاطس مبشورة – بسله خضراء – لحم طماطم شرائح بدون بذر – زبدة ١٠٠ جرام أعشاب – لورا – روز مارى – ملح وفلفل – ٥٠٠ جرام جبنه مبشورة.

الطريقة: ترفع قدر سلق المكرونه على النار وبه الملح اللازم وإلى أن تغلى الماء نرفع مقلاة وبها الزبدة على النار ثم نضيف لها وبالتدريج أولاً البسلة وبعد ٥ دقائق البطاطس والجزر والفلفل الرومى ثم نضيف الأعشاب وتقلب جيداً.

يفضل لو أن لدينا أكواب شوربة مركزه أيا كانت فنضيفها للخضار – ثم نضيف نصف الجبنه المبشورة على النار مع الملح والفلفل والنصف الآخر يرش على وجه المكرونه بعد تسويتها وخلطها بالخضار المشكل.

★ مكرونه بصلصة التونه اللذيذة

المقادير : ٨٠٠ جرام مكرونه التى ترغب أفضل ما فى السوق حاليا (ريجينا) مع العلم الترجمة لكلمة ريجينا هى الملكه . ولكن الفرق كبير جداً بين الاثنين– ٢٠٠ جرام تونه علب خالية من الزيوت أو ماء الحفظ – زيت ذرة – ٢٠٠ جرام بصل مبشور ناعم – ٦ ثوم مبشور – حزمة كزبرة – ملح وفلفل وكمون – ثلاثة أرباع عصير طماطم + ٢ ملعقة معجون + ملعقة سكر.

الطريقة: بعد تحضير ماء السلق المكرونه وتمليحها نرفع مقلا كبيرة على النار وفيها الزيت ونحمر البصل والثوم والكزبرة حتى يتغير لون البصل ثم نضيف الصلصة والمعجون ونقلب ونضيف الملح والفلفل والكمون – ونستمر فى التسوية ١٠ دقائق ثم نضيف التونه إلى الصلصة لمدة ثلاثة دقائق غليان وإلى خارج النار – نخلط الصلصة مع المكرونه، والجبنه المبشورة على الوجه.

★ مكرونة بصلصة البتلو والبيض

المقادير : ٨٠٠ جرام إزباجتى بالتحديد – ٦ بيضات – ١٠٠ جرام + ٥٠ جرام جبنه بارميان – حزمه بقدونس – ٤ فص ثوم – ١ بصله صغيرة – ١٥٠ جرام لحم بقرى صغير بتلو برنواز (مكعبات صغيرة) – ملح وفلفل .

الطريقة : اعدد قدر لسلق المكرونه (الأزباجتى) بالماء والملح . وإلى أن تغلى نقوم باعداد الكربونارا .

– نضرب البيض ضرباً جيداً مع الجبنه البارميان والبقدونس المفروم وتبقى على جنب .

– ونرفع مقلاة فيها قليل من الزيت والبصل والثوم الناعم واللحم البتلو حتى يستوى اللحم .

– ثم نعود إلى الزباجتى – بعد سلقها مباشرة وهى ساخنة فنصب البيض ونقلب حتى نحصل على قطعات البيض فى شكل خرز ثم نلحقها باللحمة المتبلة – وتخلط كله – ومع ما تبقى من البارميسان يرش على صحون الغرف .

★ صوص الجمبرى بالكارى

صوص من ألذ أنواع الصوصات وأغناها ولكن نوصى بعدم الافراط فى أكلها وخاصة لشباب المتقاعدين .

المقادير : –٨٠٠ جرام مكرونه – نصف كيلو جرام جمبرى صغير الحجم مقطع برنواز – ٢ بصله كبيرة ومقطعه ناعم – ٥ فصوص ثوم – حزمة كزبرة – جزرة كبيرة – ١ صابع موز – ١ تفاحة كبيرة مقشرة – ١٠ جرام كركم – ١٠٠ جرام كارى بودرة – ملح وفلفل وكمون وكزبرة بودرة – زبدة للتحمير – لورا – عود من قرفه – ٤ حبهان .

الطريقة : نحمر البصل والثوم والقرفه والحبهان مع التفاح والموز في الزبدة مع التقليب المستمر حتى يذوب الموز والتفاح .

– ثم نزيد ٢ كوب ماء ويفضل أن يكون ماء سلق السمك إن وجد حتى أن تغلى الماء بالبصل لمدة ٥ دقائق نذيب الكارى والكمون والكركم فى نصف كوب ماء ثم نضيفه إلى الصلصة مع الملح .

ملحوظة هامة : فأنت حصلت على صوص الكارى الشهير يستخدم مع جميع أنواع الأكلات أكلته مع السمك تزودة بماء سلق السمك .

وهكذا مع اللحم ومع الفراخ – حتى يتأصل الطعم . نقوم بسلق الجمبرى فى بوله صغيرة على النار لمدة ٤ دقائق ثم نقوم بضرب صوص الكارى فى الخلاط ونصفيه ثم نضيف الجمبرى ويغلى مع الصوص لمدة ٢ دقيقة .

★ صوص أكلات بحرية

المقادير : ما يزن نصف كيلو جرام من (الجمبرى والكلامارى – وسمك كل المقادير منظفة جيداً ومقطعه برنواز . . – ١ بصلة كبيرة – ٣ فصوص ثوم مفرومه ناعم – حزمة بقدونس – نصف كيلو جرام عصير طماطم – ٢ ملعقة معجون – فلفل وملح – ملعقة كمون وكزبرة وكركم – زيت ذرة .

الطريقة : بعد غسل المأكولات البحرية – نقوم بسلقها فى ماء به قليل من البصل والبهارات أعلاه . . مع الاحتفاظ بماء السلق .

– نرفع وعاء التسوية ونحمر البصل والثوم والبقدونس جيداً ثم نضيف ماء سلق المأكولات أولاً ثم المأكولات بعد دقيقتين والبهارات بالكامل .

– ثم نضيف عصير الطماطم والمعجون وتبقى على نار هادئه حوالى ٣٠ دقيقة حتى تفقد مقدار ما أضيف إلى الطماطم من ماء السلق – نضبط البهارات .

★ **صوص الماترشانا**

صوص ايطالى لذيذ وسريع التحضير.

المقادير: ١ كيلو جرام باذنجان مدور مقشر ومقطع برنواز ومنقوع فى ماء وملح. - ٢ بصلة كبيرة مقطعه ناعم - ٤ فص ثوم مقطع ناعم - ٢ علبة لانشون لحم مقطع برنواز - حزمة كزبرة - ملح وفلفل - زبدة - زيت - ٨٠٠ جرام مكرونه نبا المشطوفه.

الطريقة: نقطع اللانشون ونجهزه - نرفع مقلاة بها البصل والثوم والبقدونس ونحمرة - ثم ننشل الباذنجان - ونجففه ونضمه إلى البصل حتى يذبل لمدة ٢ دقيقة - ثم نضيف الزبدة - ونضيف اللانشون ونحمره لمدة ٣ دقائق.

- الآن وقد استويت المكرونه فنقوم بتصفيتها وعلى الفور نصب الماترشانا إلى المكونه بالزبدة والزيت المتخلفين من القلى ولا تنسى الجبنه المبشورة.

★ **مكرونه بصوص الفراخ مع الكوسة والمشروم**

المقادير: ٢ صدور فراخ متقطعه برنواز (لو أمكن الحصول على قطع متبقيه من فراخ مستوية من قبل) فلا مانع - وإن لم نجد فعليك بصدور طارزجة.

٢ بصلة شرائح ٤ حبات كوسه صغيرة - ١٥٠ جرام مشروم شرائح من نوع العلب - ٢ مكعب مرق دجاج - بهارات - ملح وفلفل - ٢ ملعقة بقدونس مفروم - ١٠٠ جرام جبنه بارميسان - ٨٠٠ جرام مكرونه مما ترغب.

الطريقة: نحمر البصل المقطع برنواز ناعم ثم نرفعه على النار مع الزبدة ونحمر الفراخ حتى تتحمر تماماً - ثم نضيف الكوسة والمشروم ومكعبات الفراخ مع قليل من الماء - ثم نستمر فى التسوية لمدة ٥ دقائق ونضيف نصف الجبنه البارميسان وعندما تسلق المكرونة وتصفى نضيف الصوص وهو ساخن وتقلب جيداً ثم نضيف باقى الجبنه - وبعد غرف المكرونه نرش البقدونس على وجه السرفيس إذا كان بوفيه أو على وجه أطباق الغرف .

★ مكرونه بصلصة الزيتون

المقادير: نصف كيلو زيتون مخلل رُبع أخضر ورُبع أسود مخلى من البذر ومقطع أنصاف – ٢ بصلة مبشورة كبيرةبيضاء – ٤ فصوص ثوم مفروم ناعم – حزمة كزبرة – قليل من الشبت – أعشاب – نصف كيلو جرام عصير طماطم طازجة + ٢ ملعقة معجون طماطم – ١ ملعقه سكر – نصف كوب حليب – ٢ قرن شطه حسب المزاج.

الطريقة: بعد وضع وعاء سلق المكرونه على النار إلى أن تغلى الماء نقوم بتحضير الآتى :

– نرفع البصل والثوم والأعشاب والكزبرة مع زيت ذرة ونحمرهم تماماً.
– ثم نضيف عصير الطماطم والمعجون وتستمر فى التسوية لمدة ١٠ دقائق.
– ثم نضيف الأعشاب الشبت والزيتون المخلى وتقلب جيداً .
– ثم وبعد تصفيه المكرونه وفوراً نضيف الصلصة الحارة والشطة لمن يريد
– وتبقى الصلصة على النار ٥ دقائق أخرى .. مع البارميان .

لفته: فى أحد زيارات أحد الأطباء المصريين لبرفيسور المانى . هاله ما رآه فلقد رأى الطبيب الألمانى يكتب على باب غرفة عملياته الحديث الشريف : « ما ملأ بن آدم وعاءاً شراً من بطنه » صدق رسول الله ﷺ .

★ مكرونة بصلصة الزبدة البيضاء

المقادير: ١٥٠ جم خل أحمر فل تفاح أو غيره – ٤ بصلات كبيرة – ٤ علبة زبادى بالأعشاب.

– ٢٥٠ جرام زبدة باردة جداً – فلفل اسود وملح حسب الذوق.

الطريقة: نفرم البصل ناعماً وننقعه فى الخل ونقلبه على نار متوسطة حتى ينخفض الخليط إلى النصف – تقطع الزبدة إلى قطع صغيرة ثم نلقيها

كلها دفعه واحدة مع البصل مع استمرار التقليب حتى تمتزج ويصبح لونها أبيض.

- نضيف الملح والفلفل الأسود حسب الذوق - ونضع على حمام ماء لتدفئتها.

- إذا قطعت الزبدة نقوم بإضافة ٤ قطع ١٠٠ جرام زبده مع ٤ ملاعق ماء بارد وتستمر فى الضرب.

★ مكرونه بصلصة البولونيز

المقادير: نصف كيلو جرام لحمه مفرومة - ٢ بصلة - ٢ جزرة - حزمة بقدونس - ٤ ثوم - ملح وفلفل - ١٠٠ جرام بسله حسب الرغبة - ٨٠٠ جرام إزباجتى - أو أى مكرونه - زيت القلى.

الطريقة: نرفع قدر لسلقالمكرونه على النار وبه الماء والملح ثم ننتظر حتى غليان الماء فنقوم بتجميع البصل والثوم والجزر والبقدونس ثم نفرمهم فى ماكينة الفرم .. وفى وعاء التسوية نضع البصل والثوم والجزر والبقدونس المفروم على النار مع زيت القلى - ونحمر لمدة ٥ دقائق ثم نضيف اللحم مع التحريك المستمر - حتى تنفك اللحم وتصبح خرز ثم نضيف البسلة حسب الرغبة - وتقلب دقيقتين ثم الصلصة والمعجون والملح والفلفل ونقلب ثم نضيف الماء وتبقى الصلصة على النار لمدة ٢٠ دقيقة .

★ أنواع الأرز

الأرز هذا الغذءا الأكثر شيوعاً فى العالم فهناك شرق آسيا يأكلونه ثلاث مرات فى اليوم والأرز يحمل من الكربوهيدرات والنشويات والسكريات وبإضافة أى أنواع المرق أو الصوص تتضاعف هذه الكميات مما يزيد خطورة الأرز فى الإسراع بالسمنه (ولكن الاعتدال هو مفتاح الصحة والاستقامة) كل ما تشاء ولكن مع الحذر من أن تملأ المعدة ولا تأكل إلا عندما تشعر بالجوع . دع طعامك وانت تشتهيه .

★ الأرز العادى

المقادير: ١ كيلو أرز مصرى يلزمه من ٨٥٠ : ٩٠٠ لتر ماء أقل من ١ لتر – قليل من الزبدة والملحم أو الزيت الذى تفضل وليكن زيت الذرة ج المصفى النقى..

الطريقة: نسخن الزبدة ونحمر فيها الأرز حتى يصبح حبة وحبه بمعنى يا إما نضع فى الزبدة رُبع كمية الأرز أولاً ونقوم بتحميرها حتى يصفر لونها . ثم نضيف باقى الأرز وتستمر فى التسخين حتى تنتهى كمية الزيت ويشربها كلها الأرز ويبدأ الأرز فى الحفة والشخشخة ، ثم نضيف الملح اللازم وإن شئت فمرق الفراخ فى هذه الأثناء نضع الماء اللازم ليغلى على النار. ثم نرفع نار الأرز ونضيف الماء بالعيار اللازم بإما بالعيار أو بما يعلو الأرز بحوالى ٥ر١ سم مع التقليب مرة واحدة فقط. إلا أن يجف الماء أو نجد ثقوب على وجه الأرز عندها تهدئى النار جداً ونغطى الأرز – وتبقى على النار ٢٠ دقيقة حتى يستوى الأرز فنقلبه . ونغطيه بعيداً عن النار لمدة ٥ دقائق . وبألف هنا وشفاء.

★ الأرز بالخضار

المقادير: ملحوظة هامة : ١ كيلو جرام أرز أى نوع من ملاحظة أن الأرز الأميركى يقبل الكثير من الماء فلذلك عند طهيه ندع الماء يعلو الأرز بحوال ٣ : ٤ سم والأرز ذا الحبة الطويلة الهندى فيحتاج إلى ٣ سم ماء زيادة فوق الأرز– ١٥٠ جرام من (جزر مبشور – بطاطس - فلفل رومى شرائح – بصل شرائح) – ٤ فص ثوم شرائح – حزمة بقدونس – ١٥٠ جرام بسلة خضراء طازجة – ١٠٠ جرام زبدة أو زيت ذرة – ملح وفلفل أسود – مكعبات الفراخ أو حسب الرغبة.

الطريقة: نرفع قدر التسوية على النار وفيه الزيت أو الزبدة مع البسلة ونرفع إناء لغلى ماء الأرز.

– نحرك الزيت والبسلة حتى تذبل ثم نضيف الأرز مع التقليب ولمدة ٥ دقائق –ثم نضيف الملح وما تشاء من مكعبات الشوربه .

– بعد التأكيد من ذوبان الملح والمكعبات نضيف الماء المغلى إلى الأرز ونقلب ويبقى على نار عالية حتى تجف الماء . وتهدئى النار ٢٠ دقيقة ثم نرفعه ويبقى مغطى.

– نجمع جميع الخضروات ونتبلها بالملح والفلفل وتوضع فى مقلاة مع قليل من الزيت حتى تذبل ثم نضمها للأرز ونقلبه جيداً. وبألف هناء وشفاء.

★ الأرز بالشعرية

المقادير: ١ كيلو جرام أرز – ٢٥٠ جرام شعرية – ١٠٠ جرام زيت ذرة + ٥٠ جرام زبدة – بصله كبيرة بيضاء مبشورة – ٢ فص ثوم مفروم – ملح ومكعبات حسب الرغبة.

الطريقة: فى وعاء التسوية نضع الزيت ونقوم بتحمير الشعرية حتى اللون البنى الفاتح ثم نسقط الأرز ونستمر فى التقليب حتى يشرب الأرز كل كمية الزيت ويسخن.– نضيف البصل المبشور والثوم والملح والمكعبات حسب الرغبة ونستمر فى التقليب حتى تذبل تماماً ولم يعد يرى فى الأرز نصب الماء المغلى – وتبقى الحرارة عالية حتى تجف ماء الأرز ونهدىء النار حتى يستوى الأرز.

★ الأرز الأحمر بالبسلة

المقادير: ١ كيلو جرام أرز – نصف كيلو جرام بسلة – نصف كيلو جرام عصير طماطم + ١ ملعقة معجون طماطم – نصف كوب زيت ذرة –

١ بصلة كبيرة مفرومة – ٢ ثوم مفروم – كسبرة وبقدونس – ملح وفلفل.

الطريقة: ١ كيلو جرام أرز يغسل ويصفى . – نرفع قدر التسوية على النار وفيه الزيت والزبدة والبصل والثوم حتى يصفر ثم نضيف البقدونس والكزبرة لمدة دقيقتين ثم نضيف الطماطم والمعجون – ونقلب جيداً ثم نضيف البسلة وبعدها الأرز وتقلب جيداً لمدة دقيقتين ثم نكمل عيار الأرز اللازم بالماء حسب المعتاد ونوع الأرز.

★ الأرز الأخضر الصحى

المقادير: ١ كيلو جرام أرز مما تحب – ٣ بصل خضراء – حزمة سلق الورق فقط – ١ حزمة بقدونس – ٣ ثوم – ٢ كرات – الملح – الزبدة – أو زيت الذرة.



الطريقة: تقطع البصل والثوم ونضعه فى قدر التسوية – ونضع الزيت والزبدة – ونقوم بغسل السلق جيداً وسلقه بدون ماء فقط بماء الغسل مع قليل من من الملح – لمدة ٥ دقائق ثم نصفيه تماماً ونفرمة بالسكين حتى يصبح شبه المعجون .

– نرفع قدر التسوية على النار وتحمر البصل دقيقتين مع الثوم والبقدونس ثم نضيف الكرات والأرز ونستمر فى تقليب الأرز لمدة ٥ دقائق ثم نضيف السلق مع التقليب المستمر لمدة دقيقة والماء المغلى المملح المكعبات حسب الرغبة.

★ الأرز بالفراخ

المقادير : – ١ كيلو جرام أرز – ١ فرخة صغيرة – ٢ بصلة – ٤ ثوم – ٥ حبهان – ٢ مستكه – ورق لورا – ملح وفلفل . . قليل من زيت الذرة.

الطريقة: فى قدر سلق الفرخة نضع الزيت والحبهان واللورا والبصل والثوم ثم نرفع القدر على النار ونسخن الزيت حتى تظهر رائحه الحبهان واللورا ونضيف الفرخة بعد غسلها بالدقيق ونشوحها ٣ دقائق – ثم نغطيها بالماء ونتركها حتى تستوى ننشل الفرخة – ونقوم بتصفية الشوربة – وضبط الملح استعداداً لنسقط الأرز ونسقط الأرز مع المحافظة على عيارة حسب نوعيته.

– وتتم تسويته كالعادة . . . .

– تقسم الفرخة ج إلى ٤ قطع فخذين وصدرين . ونمسحها بالزبدة خفيف وندخلها الفرن حامى على ١٨٠° رقم ٧ لمدة ١٥ دقيقة حتى تتحمر – وبألف هناء وشفاء.

★ طاجن الأرز باللحم

المقادير: – ١ كيلو جرام أرز من نوع الحبة الطويلة «البسمتى» – ١ كيلو جرام لحم يفضل لحم البتلو . لأصحاب موضوعاتنا الشباب – ٣ عيدان قرفه – ٥ حبهان – لورا – ٨ قرنفل – ٢ بصلة كبيرة شرائح – ٤ ثوم ناعم – ١ طماطم مقطعه برنواز صغير – نصف كيلو عصير طماطم + ٢ ملعقة معجون – ملح وفلفل وكمون وكزبرة – ٤ فلفل رومى – ٢ قرن شطه خضراء لمن يرغب .

الطريقة: – فى قدر كبير نضع البصل والثوم والقرفه والحبهان والقرنفل واللورا على نار مع زيت الذرة اللازم ونسخن وتسوى حتى يذبل البصل ثم نأتى باللحم المغسول والمقطع قطع تناسب التقديم . وتشوح مع الصلصة لمدة ٣ دقائق .

– ثم نضيف الطماطم العصير والمعجون ونستمر فى التسوية ٦ دقائق .

– ونضيف القدر الكافى من الماء لتسوية الأرز مع الملح والبهارات المذكورة ثم عندما تغلى الماء نضيف الأرز والفلفل الرومى شرائح وتتم التسوية كالعادة طبعاً هذا أرز بسمتى نراعى أن تكون الماء أعلى من الأرز ٣ سم تقريباً وعندما ننتهى من التسوية .. نقوم بغرف الأرز بالخضار باللحم كل مع بعض .

★ أرز بالكارى

(مع ما تحب من لحوم وأسماك وخضار)

المقادير: ١ كيلو أرز مما تحب .

– ٤ بصلات ناعمة – ٥ ثوم ناعم – ملعقة كركم – ملعقتين كارى بودرة كبيرة – ملعقة كمون – وملعقة كزبرة – وملعقة جنزبيل وملعقه

بقدونس مفروم بودرة – (معالق صغيرة) ملح وفلفل – وزبدة –والكزبرة الخضراء والبقدونس – ملعقة من كلٍ مفرومة.

الطريقة: – نرفع وعاء التسوية على النار ثم نحمر البصل والثوم والكزبرة والبقدونس حتى يحمر البصل – ونذيب الكارى والكركم والكمون والجنزبيل فى نصف كوب ماء ثم نضيفهم على البصل وتحرك لمدة دقيقة واحدة ثم نضيف الماء مع التحريك لمدة ٥ دقيقة – ثم نضيف كمية الماء اللازم ونحرك مرة واحدة.

– ثم نأتى بالأرز ونضيفه على صلصه الكارى مع مرعاة عيار ونوعية الأرز المسلقوق وتتم التسوية كالعادة تماماً.

★ أرز باللبن والحمام (معمَّر)

المقادير: ١ كيلوجرام أرز – ٥ر٤ كوب حليب – زوجين من الزغاليل – ١ بصلة كبيرة مبشورة – ٣ ملاعق كبيرة سمن – ملح وفلفل – الملح والفلفل.

الطريقة: نغسل الأرز ونصفيه – نغسل الحمام جيداً ونقطعه إلى أرباع .. نخلط الأرز بالبصل والملح والفلفل والسمن ويقلب .

– ندهن برام مناسب بالسمن أو قشدة اللبن ويفرش نصف مقدار الأرز ثم نرص الحمام وعلى وجه الأرز ونعيد فرد النصف الآخر من الأرز على الحمام ونغلى الحليب ونصبه على الأرز ويخبز فى الفرن درجة حرارة مرتفعة لمدة ٤٠ دقيقة. أو حتى ينضج المعمر.

★ أرز بالكبدة والقوانص

المقادير: – ١ كيلو جرام أرز – نصف كيلو جرام قوانص فراخ مغسوله تماماً – ٢ بصله كبيرة مفرومة ناعم – ٤ ثوم مفروم ناعم – ١٥٠ جرام زبدة – ملح وفلفل .. شوربة فراخ – أو ماء ومكعبات – ٢ فلفل رومى برنواز –

حزمة أعشاب حسب المزاج.

الطريقة: في قدر يسع الكمية - نضع البصل والثوم والفلفل الروميوالأعشاب - والزبدة - ويحمر البصل ونضيف إلى القوانص إلى البصل مع التحريك لمدة ٥ دقائق .

- بعد التأكد من غسيل الأرز نصفيه على القوانص وتقلب لمدة عشر دقائق.
- ثم نضيف الماء المغلى مع مرعاة عيار ونوع الأرز.
- وتتم التسوية كالعادة .

حديث شريف: «اذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه وليشرب بيمينه فإن الشيطان يأكل ويشرب بشمال» صدق الرسول ﷺ.

★ أرز ايطالى بالشوربة (الفراخ)

المقادير: هو نوع من طهى الأرز على الطريقة الايطالية المحببة جدا ولها طعم رائع ولكنها يعيبها أنه لابد أن يؤكل في خلال ١٠ دقائق وإلا صار كالعجين وهو متعدد الأصناف يكاد يزيد عن ١٢ صنف . ولكنها تطهى بنفس الطريقة ، وإذا حصل أى إختلاف سنخبركم به (بمعنى إذا الريزتو وهو اسم بالإيطالى كان بالسمك فيلزمه شوربة سمك أو باللحم والفراخ فهكذا.

- ١ كيلو جرام أرز - ١ فرخة صغيرة أو نصف فرخة كبيرة - ٢ بصلة مبشورة - حزمة بقدونس - ٤ ثوم - ٢ جزرة.- لورا - أو أعشاب - ملح وفلفل - ١٠٠ جرام جبنه رومى مبشورة ناعم (بارميسان) - ٤ حبهان - ٢ مستكه - ١ بصلة مقطعة كبير.

الطريقة: نقوم بسلق الفرخة كالآتى : نضع ١٠٠ جرام زبدة والحبهان والبصل وتحرك حتى يحمر الحبهان ثم نضع الفرخة ونشوحها ٣ دقائق ونضيفالماء بكثرة والمستكة والملح والفلفل اللازم - وتبقى حتى تستوى

الفرخة فننشلها من الشوربة – أما البصل المبشورنفرمة فى الماكينة مع الجزر والثوم والبقدونس ونضعه فى قدر التسوية ونحمره ونضيف اليه الزيت والأرز ونحمر جيداً ونضيف الشوربة الساخنة بما يغطى الأرز فقط مع إستمرار التقليب وإذا جف نزيده بإستمرار لمدة ٢ دقيقة مع التقليب المستمر ودائماً الماء أو الشوربة يعلو الأرز بواحد سم أو أكثر ثم يغرف والشوربة تفيض من حوله ونقسم الجبنه نصفين – الأول يخلط مع الأرز والثانى يرش على وجه الأطباق عند الأكل.

★ أرز باللحمة والمكسرات

المقادير: نصف كيو جرام لحم مفروم – ١ كيلو جرام أرز – نصف كوب سمن نصف ملعقة – نصف ملعقة قرفه – بهارات حسب المزاج – ١ كوب مكسرات مشكله أو لوز – ملح وفلفل.

الطريقة: – نحضر قدر التسوية ونحمر فيه اللوز وننشله ثم نحمر اللحم فى نفس السمن حتى تستوى فنضيف لها الملح والبهارات وبعدها نضيف كمية الماء اللازم لطهى الأرز وتبقى حتى تغلى ثم نضيف الأرز وتقلب – ويبقى على النار العالية حتى يجف – أو نر ثقوب على سطح الأرز ساعتها نهدىء الحرارة جداًولمدة ٢٠ دقيقة حتى يستوى الأرز ، بعد الغرف نضع فى كل صحن ما يلزمه من اللوز.

★ طبخ الفريك

المقادير: – ٣ كوب فريكم – ١ كيلو جرام لحمة – ٢ بصلة كبيرة مبشورة – بصلة سليمة – ملح ومستكة – ٤ ملاعق كبيرة سمن – ٤ كوب ماء – حزمة بقدونس مفروم .

الطريقة: نقطع اللحم قطع مناسبة للتقديم – ونطهى اللحم فى ماء

مغلى وبه البصلة السليمة والمستكة وينزع الريم وتبقى اللحمة نظيفة حتى نسويها نصف تسوية – نقوم بتنقية الفريك وغسله جيداً ونقعه فى الماء البارد لمدة ساعة.

– ينشل الفريك ويصفى جيدا ويرمى فى الشوربة مع اللحم ويقلب تقليبه واحدة وتتم تسويه كما يسوى الأرز تماماً أثناء التسوية.

– تحمر البصل مع البقدونس ويضاف إلى الفريك قبل النهاية بـ ٥ دقائق.

– يستخدم هكذا فى حشو الحمام.

★ أرز الصيادية

المقادير: ١ كيلو أرز – ١ كيلو بصل شرائح – ٥ ثوم شرائح – ٦ عيدان قرفه – لورا – ٦ حبهان – قليل من زيت – ملح وفلفل وكمون وكزبرة – قليل من السمن البلدى أو الزبدة.

الطريقة: نرفع البصل مع الزيت فى قدر على النار ونظل نحمر البصل إلى درجة الإحتراق أو حتى ما يصبح بنى غامق جداً ويبدأ فى الشخشخه أى تنفصل كل شريحة لوحدها ومعه القرفة واللورا والحبهان .

– نضيف الماء إلى البصل ويبقى يغلى لمدة ١٥ دقيقة.

– إن كان هناك عظم سمك أو سمك فيرمى مع البصل ولمدة ١٠ دقائق ثم يصفى البصل بدقة وتنفصل عظام السمك من البصل.

– ونعيد تصفية المرق مرة ثانية بالشاش ونضبط الملح والبهارات فى ماء البصل وبما يكفى الأرز ندعه يغلى على النار ثم نضيف الأرز – وتتم تسويته كالعادة .

– نعود إلى العظام فنستخلص منها ما بها من لحم ونضعه ونلقيه على الأرز بعد التسوية أو سمك صحيح نفس الشيء.

★ الكشرى المصرى

المقادير : ١ كيلو جرام أرز – رُبع كيلو عدس بجبه – رُبع كيلو مكرونه أصغر حجم – رُبع كيلو جرام حمص شام مسلوق – زيت للقلى – ١ بصل – ٤ ثوم – حزمة كزبرة – ٢ قرن فلفل أخضر شطه – كمون وكزبرة وفلفل أسود – نصف كيلو جرام عصير طماطم + ٢ ملعقة معجون طماطم – ٣ بصلات شرائح – نصف كوب دقيق.

الطريقة : نرفع طاسة على النار وبها البصل الناعم والثوم الناعم وهكذا الكزبرة وقطع الفلفل الحار الناعم حتى نحمر البصل ونصفى الطماطم العصير والمعجون والبهارات – وحتى تستوى الصلصة – ١٠ دقائق تكفى – ٣ بصلات نحاول تقطيعها شرائح جيداً ثم نرشها بالدقيق ونقلبه جيداً وفى زيت متوسط الحرارة تقلب حتى نحصل على اللون الذهبى وفعلاً يسمى (الذهب) ويبقى على ورق نشاف أو فى الهواء حتى يجف.

– باقى المقادير تسلق كلها كل على حدة – ونخلطهم جيداً ونرش على الكشرى قليل من الزبدة السايحه والكمون .

– عند الغرف يوضع البصل على الوجه ويقدم والصلصه لمن يرغب . بجانبه.

★ الأرز المقلى

المقادير : ١ كيلو جرام أرز مسلوق – ٥ بيضات – ٥ فص ثوم – ١٠٠ جم زبدة وزيت – ملح وفلفل أبيض – ٥ بصلات أخضر مقطع برنواز – قطع جمبرى صغيرة أن وجد.

الطريقة : فى مقلاة كبيرة تسع الكمية بالكامل نضع الثوم حتى يحمر

جداً وننشله – نضع الزبدة ونسيحها ونضع فيها البيض المضروب.

– ونحركه حركه واحدة – ثم الجمبرى إن وجد – نضيف الأرز ونقلبه بسرعة مع البيض حتى يتوزع البيض على كل الأرز .

– وأخيراً نضيف البصل الأخضر ونغطى الأرز لمدة ١٠ دقائق وقبل الغرف نقلب الأرز تماماً.

★ أرز المقلوبة باللحم

المقادير: – ١ كيلو أرز مسلوق ساخن – ٦ شرائح باذنجان مغلى خفيف – ٦ شرائح لحم بتلو محمر نصف تحمير – ٦ شرائح بطاطس مسلوق – سلق خفيف – زبدة ١٠٠ جرام – ملح وبهارات – ٦ شرائح جزر.

الطريقة: فى قدر التسوية نفرشه بورق سيلفر ثم نسيح الزبدة ونلقيها فى قاع القدر على السيلفر ونقوم برص الباذنجان واللحمة والبطاطس وشرائح الجزر ويمكن إضافة قليل من صلصة طماطم مستوية مسبقاً ويمكن الاستغناء عنها .

– ثم نحضر الأرز ونصبه على اللحم والخضار ونثبته دون ضغط شديد على الأرز.

– ويرفع على النار لمدة ١٠ دقائق أو رُبع ساعة على نار متوسطة .

– وترفع من على النار – ويقلب الأرز فى صينية متسعة وينزع عنه السيلفر – ويقدم ساخنا بشكلة الجميل .

★ أرز مجدرة

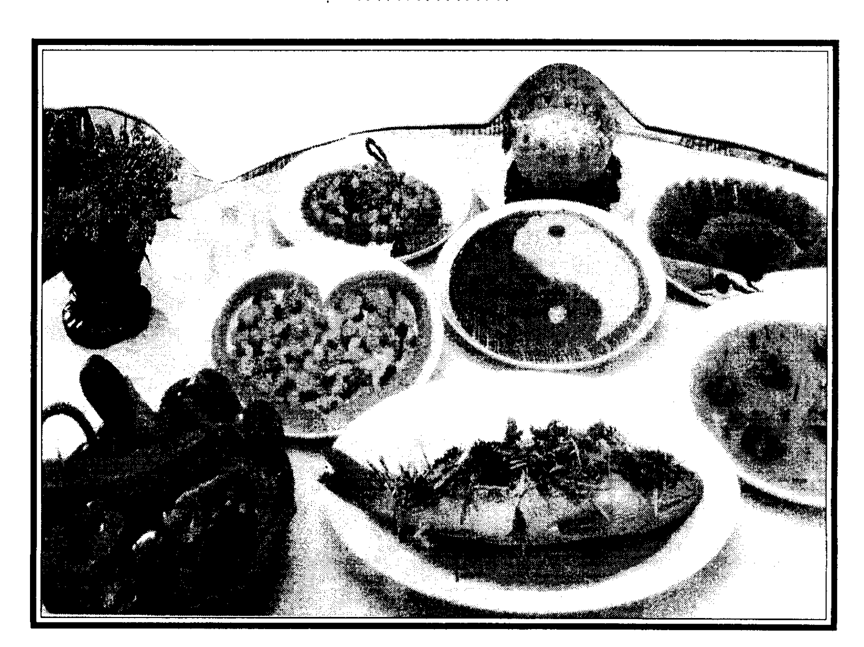
المقادير: – ١ كيلو أرز – نصف كيلو جرام عدس بجبه – ١ بصلة

كبيرة مفرومة - ٤ ثوم مفروم ناعم - بصل شرائح - دقيق - ملح وفلفل - زبدة وزيت .

الطريقة: نغسل الأرز غسيل جيداً وكذلك العدس .

- ثم نخلطهم على بعض ومعهم البصل المبشور والثوم .
- ونسخن الزبدة والزيت ونضع الكشرى على نار وتسخنه لدة ٥ دقائق .
- ثم نضيف الماء الساخن ويتم الطبخ كما يطبخ الأرز العادى .
- والبصل الشرائح يعفر بالدقيق ويقلى فى زيت متوسط الحرارة ويوضع على وجه المجدرة عند التقديم .

★★★★★★★★



الأسماك

هو اللذيذ الذى لا غبار عليه أبداً إذا أكلنا منه قدرما أكلت ففيه كل الفوائد وليس فيه الضرر . ولكن للأسف وفى الأونة الأخيرة تلوثت المياه التى يعيش فيها السمك وظهرت مزارع للسمك تشبه إلى حد كبير مزارع الدواجن التى تعمل التى تعطى غذاء وأدوية تجعل الطيور تكبر فى حجمها بأسرع ما يمكن مع إفساد طبيعتها – ومهما يكن سيظل السمك أخف أنواع الأكل ضرراً .

طبخ السمك وأنواعه المناسبة :

للشوى والسلق – سمك الدنيس – المياه المالحة --

شوربة وصوانى وكمونية – سمك الوقار – المياه المالحة .

مشوى ومقلى وطاجن – سمك البلطى – المياه العذبة

مشوى ومقلى وصيادية – سمك البورى – المياه العذبة

شوربة وصيادية ومقلى – سمك القاروس – المياه المالحة .

نوصى أحبائنا وبشدة الإكثار من أكل السمك لما فيه من الفوسفور الذى يمنع هشاشة العظام عند الكبار وتقوية العظام عند الصغار ويقوى المناعة ضد الكثير من الأمراض . ويؤخر مظاهر الشيخوخة وأعراضها . مع دعواتى المخلصة بدوام الصحة والسعادة .

ولحضراتكم ما يناسبكم من الأسماك حسب المتاح والإمكانيات .

والله الموفق

شيف / عبد المولى محمد عبد الجواد (قدرى)

ملحوظه : كل أنواع الأسماك تصلح للشوى بلا أستثناء .

★ السمك المسلوق

المقادير: ٢ كيلو سمك الدنيس أو أى نوع – ٤ قطع للكيلو جرام – ٢ بصلة متوسطة – ٤ ثوم شرائح – عود الروزمارى – وحزمة كزبرة مروبطه جيداً – ملح وفلفل – وكمون خفيف – فص الليمون .

الطريقة: فى قدر به ماء وملح والبصل والثوم وحزمه الكزبرة والكمون والليمون ويبقى القدر على النار حتى يستوى البصل تماماً الثوم وحزمة الكزبرة – حوالى نصف ساعة غليان – هنا يضبط الملح ونلقى السمك فى هذه لمدة ١٥ : ٢٠ دقيقة . السمك منظف جيداً ومنزوع الخياشيم ويوضع للسلق كاملاً غير مقطع وبعد أن يستوى نرفعه برفق نغطيه ونحفظه ساخن.

الصوص السريع: نأخذ نصف الشوربة – ونصفيه جيداً ثم نزيد عصير الليمون (يمونه واحدة – وقليل من الكركم وضبط الملح والطعم – ونربطه بقليل من النشا المذاب فى الماء البارد ويقدم السمك المسلوق اللذيذ .

ملحوظة: نصف الشوربه الباقى يصفى ويقدم شوربة لذيذة .

★ سمكة شمال أفريقيا

المقادير: سمكة واحدة أو إثنين تزن كل منها حوالى ١ كيلو جرام أى نوع – ١ حزمة بقدونس – ١ حزمة كزبرة – ٢ بصلة كبيرة مقطعه شرائح – ٦ فص ثوم شرائح – ملح وفلفل – ملعقة صغيرة كركم – كوب زيتون مخلل – نصف كوب زيت زيتون.

الطريقة: – يحمر البصل والثوم والكزبرة والبقدونس .

– ثم يضاف الكركم والملح والفلفل الأسود ويضاف بعض الماء القليل.

– ونحدث الشقوق العرضية فى السمك من على الجانبين ليشرب من التوابل.

– يضاف البصل على السمك مع البهارات وزيت الزيتون – والليمون

المخلل –والزيتون المخلل.– تبقى فى الفرن حوالى ٣٠ دقيقة ويقدم السمك كاملاً ومحاط بشرائح الليمون..

★ صينية السمك بالخضار

المقادير: ٢ كيلو جرام سمك هامور أو بورى مقشر ونظيف – حزمة بقدونس – حزمة كزبرة – ٤ بصلة شرائح – ٦ فص ثوم – ملح وفلفل – ملعقة كركم – نصف كوب زيت زيتون – ١كوب كرفس مفروم – ٤ بطاطس دوائر سمك نصف سم – ٤ جزر حلقات ٢ مليمتر – ٤ طماطم مفرومة – ٤ ورق لورا – كوب بقدونس مفروم – عصير ٢ ليمون.

ملحوظة: يمكن اختصار هذه المكونات حسب الرغبة .مع ما ترغب فى الخضار.

الطريقة: نرص السمك فى صينية التسوية مع عمل الفتحات حتى يتشرب التوابل – ونرشه بالملح والفلفل .

– نحمر البصل ثم نضيف الكرفس والبطاطس والجزر والثوم وتقلب لمدة ١٠ دقائق ثم نضيف الطماطم وورق اللورا وملعقة صغيرة من الملح – نضيف رُبع كوب الزيت وننشر كل هذه المقادير على السمك مع تقليبه فى التتبيلة ويغطى ويدخل الفرن لمدة ٢٥ دقيقة بعد التسوية نرفعه من الفرن ونرش عصير الليمون والبقدونس.



★ سمك صيادية

لقد سبق أن شرحنا الأرز الصيادية – نفس الطريقه ونزيد عليها أن بعد تصفية البصل المحروق والحصول على الماء البنى الداكن . نضيف إليه السمك المنظف جيداً مع التوابل والبهارات . حتى يستوى السمك ونرفعه برفق ويبقى ساخن حتى الغرف .

بعد طهى الأرز والإنتهاء منه .

نغرف الأرز فى سرفيس أو صينية التقديم ، ويرص سمك الصيادية على الوجه مع البقدونس المقروم ويحاط بشرائح الليمون .

يمكن أن تستخدم الأرز مع السمك المقلى . والمشوى . وغيره من أنواع السمك المختلفة .

★ صوص مايونيز السمك

المقادير : – ١ لتر زيت نقى – ٢ ملعقه عصير ليمون – ١٤ فص ثوم – ٥ صفار بيض – فلفل وملح – ملعقة مسطردة كبيرة .

الطريقه : – تدق الثوم مع قليل من الملح حتى يصبح معجون . ويضرب فى قليل من الزيت جيداً حتى ننقله إلى وعاء الخلط تخلط مع المسطردة وباستمرار الضرب بقوة وعمل خرخور الزيت المستمر مع صفار البيض والثوم وعصير الليمون . .

– ونوصى بالضرب فى اتجاه واحد وعدم العودة فى عكس الضرب حتى لا ينحل المايونيز . حتى تنتهى كمية الزيت تكون قد حصلت على ١٫٥ لتر مايونيز تحفظ فى الثلاجة ودائماً يقدم بجوار السمك مهما كانت أنواعه .

★ السمك البورى

للسمك البورى الكثير من الاستعمالات فهذا النوع تقريباً يصلح لكل شيء ومنها:

★ البورى فى الباكيت

المقادير: ٢ كيلو جرام بورى ٤ أو قطع للكيلو جرام الواحد – ٣ بصلة كبيرة شرائح – ١٠ ثوم شرائح – ٥ فلفل رومى شرائح – حزمة كزبرة قطع كبيرة – ملعقة صغيرة كركم – ملح وفلفل وكمون وكزبرة – ٢ حبة طماطم كبيرة شرائح – ١٠ قطعات ورق – نصف كوب زيت زيتون – المسطردة ٢ ملعقه.

الطريقة: نقوم بخلط البصل والثوم والفلفل الرومى والكزبرة والطماطم خلطاً جيداً مع الملح والفلفل.

– نجهز السمك بعد تنظيفه وتتبيله بالملح والفلفل والكمون والمسطردة.

– نقوم بفرد ١٠ قطع ورق الألمونيوم (السيلفر) وندهنها زيت الزيتون ونقوم بتوزيع الخضار المبتل على الورق ونضع كل واحدة من البورى فى منتصف الورق ونلفها مع الخضار ونضعها فى صينية الفرن مع قليل من الماء ولمدة ٢٠ دقيقة ثم نقلبها على الوجه الثانى ٢٠ دقيقة أخرى.

– ثم يسحب من الفرن ويقدم بمجرد فتح الورق فقط . (لا تنزعها).

★ كفتة الجمبرى

المقادير: ١ كيلو جرام جمبرى مقشر ومقطف ومنزوع من الظهر حبل الفوسفور الأسود – (١ كيلو جرام بلزمة) – ٢ ملعقة كبيرة كمون – ٣ كوب أرز مطحون – ٥ فصوص ثوم – حزمة بقدونس – ملح وفلفل وشطه حسب المزاج – بصله صغيرة مفرومة.

الطريقة: نغسل الجمبرى مره ثانية ويجفف من الماء .

- نقوم بعملية فرم الجمبرى مع البصل والثوم والبقدونس.
- نضيف البهارات والأرز المطحون . ونقوم بالعجن جيداً.
- تشكل العجينه أصابع أو كور حسب المزاج وتدهن بالزيت أو الزبدة.
- تقلى الكفتة فى زيت متوسط الحرارة - أو تشوى على الجريل أو تشيش على الفحم.
- تقدم الكفته ومعها مايونيز الثوم.

ملحوظة: إذا حصلت على نصف كجم جمبرى فقط فعليك بتنصيف المقادير . وهكذا.

★ السمك المقلى العادى

هو نوعان من السمك بالعظم وبدون عظم . وطريقتان - مقلى عادى - وبانيه.

المقادير: ٢ كيلو جرام سمك أحجام متوسطة ٨ قطع فأكثر للكيلو جرام الواحد - ٢ كوب دقيق - عصير ٤ ليمونه - ٨ فص ثوم مدقوق ناعم مع قليل من الملح - ملح وفلفل وكزبرة وكمون بودرة - ١ حزمة بقدونس - نصف كوب خل - زيت للقلى.

المقادير: نخلط الثوم مع الخل والليمون والملح والبهارات حوالى ساعة قبل القلى.



– عندما يحين وقت القلى . نغمس السمك بعد تنظيفه من المتعلق فى الدقيق مع ضغط خفيف . وفى زيت حرارة عالية نسبياً يتم القلى حتى نحصل على اللون الذهبى .

– ممكن إضافة أو حذف ما تريد حسب المزاج .

– يقدم مع أرز الصيادية – وبجانبه المايونيز والثوم .

قرأت فى كتاب . أسرار وأبطال تحت الغبار : كيف أن رحمة ربك كانت أرفق بطفل لم يتجاوز الشهور السنة فى الحادثة المروعة التى آلمت بركاب سيارة النقل بمن فيها جميعاً وربما يسر الله له من ينقذه .

★ السمك المتبل

المقادير : ٢ كيلو جرام سمك مقطع قطع للتقدم – ٢ بصلة مفروم ناعم جداﷺ – ٦ ثوم مفروم ناعم جداً – ٢ حزمة بقدونس وكزبرة – ملح وفلفل وكمون وكزبره – دقيق – زيت للغلى ١ كوب زيت زيتون – ٢ ليمون .

الطريقة : بعد التأكد من نظافة السمك نقوم بتتبيلة بالملح والفلفل والبهارات وعصير الليمون .

– نحضر الزيت ونرفعه على النار ونغمس السمك فى الدقيق من كل الاتجاهات ونقليه فى الزيت نصف قلى .

– ثم نجمع البصل الناعم والثوم الناعم والكزبرة والبقدونس .

– ونجمع مقدار كوب زيت نصفه زيت زيتون .

– ونسوى كل المقادير بدون تحمير – مع الاحتفاظ بشكل البصل .

– وفى بايركس أو صينية نضيف التتبيلة إلى السمك النصف مقلى ويدخل فرن حار لمدة ١٥ دقيقة .

★ السمك البانية

المقادير: ٢ كيلو جرام سمك فيلية (مخلى وبدون عظم وهذا أفضل) .
– ٢ ملعقة مسطردة – ٦ فص ثوم مدقوق بقليل من الملح – نصف كوب زيت زيتون – عصير ٤ ليمونه – نصف كوب خل – ملح وفلفل وبهارات وقليل من الشطه – ٢ كوب بقسماط .

الطريقة: بعد أن تتأكد من النظافة والتقطيع المناسب .

– نجمع المسطردة والثوم المدقوق والزيت والخل والليمون والملح والفلفل والكمون والكركم . والشطه (حسب الرغبه) ويخلط جيداً وننقع السمك فيها حوالى ساعة .

– ثم نغمس السمك بعد انتشاله من التتبيلة . فى البقسماط والضغط عليها حتى يتشبع بالبقسماط .

– وفى زيت متوسط الحرارة يتم القلى وبتأنى حتى نحصل على اللون الذهبى .

– مع المايونيز – وأرز السمك وشرائح الليمون .

★ الكلامارى والسبيط

تعريف الكلامارى: هو هذا النوع من الرخويات الذى له فم عبارة عن عروق طويله وله جسم أنبوبى مخروطى واسع من الأمام ويتدرج فى الضيق حتى الذيل . يرى على شكل طولى . السبيط : فالرأس تشبه رأس الكلامارى ولكن الجسم يختلف اختلافا واضحا حيث أن الجسم يميل لشكل المربع وله فى منتصف الظهر عظمه كبيرة مما لا يمكنك من تقطيعه حلقات فى حين الكلامارى يقطع حلقات حيث بدلاً من العظمه الكبيرة فى ظهر السبيط ريشه بلاستيك فى الكلامارى .

لهما عدة استخدامات ولكنى أفضل هذه الطريقه .

★ الكلامارى المقلى والسبيط

المقادير: ١ كيلو جرام كلامارى أو سبيط . منزوع الرأس ومسلوخ الجلد البنى الرقيق والكلامارى مقطع حلقات أما السبيط فمقطع أصابع .

– ٤ فص ثوم مفروم ناعم – حزمة بقدونس – ملح وفلفل – ٢ ملعقة جبنه بارميسان – نصف كوب حليب – ١ كوب دقيق – زيت للقلى – ٣ بيضات .

الطريقه: بعد غسل الكلامارى أو السبيط) نجففه ونضعه فى بوله مناسبة– ونتبله بالملح والفلفل ونرش عليه البارميسان والبقدونس والثوم الناعم ونقلبه جيدا ثم نلفالجميع بالدقيق حتى نتأكد وصوله لكل قطعه .

– نقوم بكسر البيض وإضافة الحليب ونقلب حتى يمتزج ويبقى حوالى نصف ساعة .

– وفى زيت متوسط الحرارة نقلى السبيط أو الكلامارى بشرط أن لا يبقى فى الزيت أكثر من دقيقتين لأنه كلما غاب فى الزيت اشتد وأصبح قويا .

★ وصينية سمك بالصلصة

المقادير :– ٢ كيلو جرام سمك بلطى متوسط الحجم مقشر ومنظف البطن ومغسول جيداً – ٣ بصلة بيضاء مفرومة ناعم – ٦ ثوم مفروم ناعم – حزمه بقدونس مفروم – ١ كيلو جرام عصير طماطم + ١ ملعقة كبيرة معجون طماطم – ملعقة سكر كبيرة – ملح وفلفل وكمون وكزبرة + كوب دقيق – ملح وفلفل وبهارات .

الطريقة: نبدأ بعمل الصلصة : فنرفع وعاء به البصل والثوم والبقدونس مع قليل من الزيت . ونحمرها حتى تذبل البصل فنضيف عصير الطماطم والمعجون وتستمر فى التسوية مع إضافة قليل من الماء مع مرعاة أن تكون

صلصة ثقيلة نوعاًما ثم نضيف البهارات ودائماً ولتكن.

ملحوظة مهمه: لتكن عادة عندك إذا ذكرناها أو لم نذكرها وهى لكسر حدة صلصة الطماطم ومنع حدوث حموضه فنزيدها بملعقة سكر كبيرة أو صغيرة حسب الكمية – أما السمك فيغمس فى الدقيق ويقلى فى الزيت نصف قلى ثم نقسم الصلصة نصفين النصف الأول نفرشه فى صينيه التسوية ونرص عليه السمك والنصف الثانى نضعه على وجه السمك. ثم ندخلها الفرن حوالى ٢٠ دقيقة – أو ٢٥ حتى نحصل على وجه سمك جميل.

– مع الأرز الأبيض . بالهناء والشفاء.

★ السمك المشوى

مقدمه: هو أفضل الأنواع للشباب المتقاعد . لأن فى عملية الشوى فقدان أكثر زفارة السمك وما تحويه الرأس من تلوث وكذلك البطن ويمكن شوى السمك كما هو من الماء إلى الشوى ويمكن شويه بعد تنظيفه كما لو كان سيقلى..

★ شوى النوع الأول

وهو الأكثر شيوعاً فى مصرنا الغالية.

المقادير: ٢ كيلو سمك بورى أو بلطى أو غيره – ٥ فصوص ثوم – حزمة بقدونس وحزمة كزبرة – عصير الليمون – ملح وفلفل وشطه حسب المزاج – وكمون – وكزبره – ٢٠٠ جرام رده.

الطريقة: هناك طريقتين : تجميع كل هذه المكونات فى ٢ كوب ماء – وعند شوى السمك تغمس تماماً فى الردة ويدخل الفرن يسوى على الجانبين تماماً وعند خروج السمك من الفرن يغمس فى هذه الماء لمدة نصف دقيقة ويرفع ويرص بعضه على بعض.

والثانية : عمل السمك طبقات ورشه بكل المكونات والبقدونس والكزبرة ثم طبقة ثانية وترش وعصير الليمون وهكذا بعد الشوى مباشرة يتم التتبيل بدون ماء . أنا أفضل الطريقة الثانية.

★ كفتة السمك

المقادير : ١ كيلو جرام سمك فيليه (بدون عظم) - حزمة بقودنس مفروم - نصف كيلو جرام بطاطس مسلوقه ومهروسة - ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون أو غيره - صفار ٢ بيضة - ٥ر١ كوب بقسماط - ٢ بيضة مضروبة جيدا - ملح وفلفل وبهارات حسب المزاج - ١ بصلة متوسطة - ٤ ثوم - زيت للغلى.

الطريقة: فى ماكينة الفرم نقوم بفرم شرائح السمك ناعم ويلحقها بالبصل والثوم والبقدونس .

- ونضيف البطاطس مع السمك ونعجنها جيداً مع البصل والثوم والبقدونس واضافة الملح والفلفل والبهارات ونضيف ١ كوب بقسماط ونعجن جيداً - ونضيف ٢ صفار البيض - ونشكل الكفته حسب المزاج إما أقراص أو أصابع.

- قبل التسوية نغمس الكفتة فى البيض المضروب ونرشها بما تبقى من البقسماط . يمكن التسوية على جريل بوضع قليل من الزيت . أو القلى فى زيت متوسط.

- يمكن الاستغناء عن البطاطس ولا مشكله.

★ الصلصة الهولندية للأسماك والخضار

المقادير : ٣ ملاعق مياه باردة - ملعقة خل - ذرة ملح وفلفل أبيض - صفار ٤ بيضات - ٢ ملعقة صغيرةمسطردة - ١ كيلو زبدة .

الطريقة: في ماكينة ضرب البيض أو باليد وبمضرب البيض اليدوى نخلط المسطردة والملح والفلفل وصفار البيض.

- ونرفع على نار هادئه الزبدة حتى تسيح ونستمر حتى تفقد الزبدة ما بها من اللبن دون تغير لونها.

- ثم نضع فى إناء يمكن التحكم فيه نضيف الزبدة على المسطردة ببطء شديد حتى تنتهى الكمية ساعتها سنحصل على لتر ونصف - صوص الهولانديز الرائع يستعمل مع كل أنواع الأكلات وخاصة السمك والخضار.

★ الإستاكوزا مع الطماطم والبصل الأخضر

المقادير: ٤ قطع من ذيول بسترا (الإستاكوزا) كبيرة الحجم - نخرجها من درعها برفق وغسلها وتنظيفها وإعدادها للطهى. نحفظ الدروع - ٣ بصلات خضراء مقطعه شرائح - ٢ حبة طماطم شرائح - نصف كوب ساور كريم (زبادى + أعشاب + زيت + ملح وفلفل أبيض - مضروب جيداً) - ملح وفلفل - ٢ ملعقة عصير ليمون.



الطريقة: نقوم بتجميع كل هذه المقادير في بوله واحدة ونضربها حتى تمتزج جيداً - نغسل دروع الإستاكوزا وندخلها فرن حار لمدة ٢ دقيقة أو حتى يحمر لونها - تتبل الذيول بالملح والفلفل وتسوى على جريل أو طاسة مع التقليب المستمر حتى تستوى تماماً . .

- تجمع الدورع ونقوم بحشوها بالتتبيلة - ثم تقطع الذيول بعد تسيوتها إلى حلقات ولكنها متماكسة ونعيد تسكينها مرة أخرى فى دروعها مع الحشو - ونضع فوقها غطاء من نفس الخلطة - وندخلها الفرن لمدة ٥ دقائق حتى يلون الملخوط بلون أصفر.

★ كبيبة السمك

المقادير: - ١ كيلو جرام سمك كبير مخلى من العظم والجلد - ٢ بصلة مبشورة - كوب زيت - ٤ ثوم - ٣ كوب برغل ناعم - ٢ حزمة كزبرة وبقدونس - ملح وفلفل وبهارات حسب المزاج - ٣ بصلات كبيرة .

الطريقة: بعد تنظيف السمك جيداً والتأكد من عدم وجود ماء به - ينقى البرغل ويغسل جيداً وينقع فى الماء ١٠ دقائق أو رُبع ساعة.

- نقو بفرم السمك مع البصل والثوم والبقدونس والكزبرة - ثم نصفى البرغل ونضيفه للسمك - ونعيد الفرم مرة ثانية ونقوم بالعجن جيداً مع إضافة الملح والفلفل والبهارات - نقطع ثلاث بصلات حلقات دائرية - وتفرد فى صينيه التسوية مع قليلاً من الزيت وتسوى سطحها جيداً ثم نضيف السمك المفروم وتسوية سطحه ويرش على السطح قليل من الزيت.

- تدخل الفرن حتى تستوى ويتغير لون السمك إلى الأصفر.

تصحيح : يدبل البصل أولاً فى مقلاة بالزيت قبل فرشها ويرص السمك عليها.

★ طاجن السمك

المقادير: ١ كيلو جرام سمك - ملعقة كمون ناعم - ٤ ملعقة كبيرة طحينه - ٤ بصلة كبيرة مبشورة - ٢ حبة طماطم مقطعه - ٢ ملعقة بقدونس مفروم - ١ كوب زيت - ملح وفلفل وشطه حسب الرغبة.

الطريقة: يحمر البصل حتى يصفر لونه - نضع الطماطم المقطعة على البصل وتبقى على النار مع التقليب حوالى ٥ دقائق.

- يوضع البقدونس والكمون والملح والشطه والفلفل ويقلب لمدة ١٠ دقائق .
- نضيف الطحينة وتقلب ويرفع الخليط عن النار - يوضع الخليط فى صينيه.
- يشطف السمك ويرص على الخليط فى صينية التسوية .
- نضيف قليل من الماء ثم تدخل السمك فى الفرن حتى يحمر وجهه وتجف ماؤه. يقدم بارد أو ساخن.

قال على بن أبى طالب كرم الله وجهه: «أول عدو للمرء بطنه».

★ صينية السمك بالبطاطس

المقادير: ١ كيلو جرام سمك مما تيسر ويفضل القاروص - ٦ فصوص - ٢ عود كرفس - نصف كوب زيت - ١ كوب ماء - ١ كيلو جرام بطاطس - ٢ حبة طماطم حلقات - ٢ فلفل رومى شرائح - ٣ ليمونه حلقات - ٢ بصلة حلقات .

الطريقة: حسب حجم السمك أما يقطع إذا كان كبيراً وصغيراً فيبقى كما هو ويملح .

- يدق الثوم مع الملح والكمون والفلفل . والشطه حسب المزاج .
- تقطع البطاطس حلقات متوسطة السُمك بعد تقشيرها.
- نقوم بخلط الثوم بالزيت - ثم تتبل البطاطس بهذا المزيج .

– كما نقوم بتتبيل السمك بخلطة الثوم أيضاً -- نضيف السمك برصة فى صنية التسوية ومن حوله حلقات الفلفل الأخضر وحلقات الطماطم – ونضيف كوب الماء .

– وندخل السمك فى الفرن – ٣٥ دقيقة ١٨٠ْ حرارة .أو حتى يستوى السمك .

★★★★★★★★



كسارول ومنوعات

★ الباذنجان بالطماطم

المقادير: ٢ كيلو جرام باذنجان الطويل حجم كبير – ٦ حبات طماطم – كوب دقيق – ٤ فصوص ثوم – حزمة بقدونس طازج – ٢ ملعقة بقسماط – ٢ ملعقة زيت زيتون – فلفل أسود وملح – زيت للقلى.

الطريقة: نقوم بتقطيع الباذنجان شرائح طولية وننقعها فى الماء والملح لمدة ساعة – ثم نصفيها ونجففها – ونلسعها على النار بدون زيت فى طاسة أو على جريل على الوجهين – ونرشها بالملح والفلفل – تقطع الطماطم شرائح ونرصها فوق الباذنجان – ونرشها بالملح أيضاً – نقوم بفرم الثوم والبقدونس ناعماً ونخلطهما مع البقسماط وزيت الزيتون – ونرش ثلاث أرباع الزيت بالخلطة على الباذنجان والطماطم ثم ندخلها الفرن حتى يحمر لونها وقبل خروجها من الفرن بدقائق نضيف باقى الكمية.

★ بسلة بالخضار والبيض

المقادير: ١كيلو جرام بسلة طازجة – ٤ بصلات – ٣ صفار بيض – ٥ جرام زبدة – نصف لتر ماء – ٢ بصل أخضر – ١ ملعقة دقيق كبيرة – فلفل أسود وملح – ٢ خس – ١ حزمة بقدونس.

الطريقة: بعد التأكد من نظافة جميع الخضروات . نقوم بتقطيع الخس خيوط رقيقة وتقطع البصل شرائح رقيقه – ونفرم البقدونس ناعماً.

– ترفع الزبدة والدقيق ونسخنهما مع التحريك حتى يستوى الدقيق . فنضيف الماء مع التقليب المستمر حتى يغلى الخليط.

– نضيف البازلاء والخس والبقدونس والبصل الأخضر وتتبل بالملح والفلفل والبهارات ونغطى القدر نصف ساعة تكفى.

– ثم بعدها نضيف صفار البيض واحد واحد. مع ضرب كل واحد حتى ينتهى.

★ قرنبيط بوريه

بورية تعنى المعجون .. والإسم يعنى معجون القرنبيط .

المقادير: ١ قرنبيط كبيرة – ٤ ملاعق زبادى – ٥٠ جرام زبدة – ١ ملعقة كبيرة سكر – فلفل وملح.

الطريقة: – نقوم بنزع أوراق القرنبيط وتنظيفه وغسله بعناية والاستغناء عن الجذور.

نقوم بسلق القرنبيط فى ماء مغلى به قليل من الملح وقليل من الخل.

– يصفى القرنبيط وفى خلاطه كهربائية يفرم القرنبيط حتى يصبح معجون ثم نضع معجون البمة فى قدر على نار خفيفة جداً حتى نتخلص من الماء الزائد.

– نضيف الزبدة والزبادى والسكر وتتبل بالملح والفلفل الأسود مع التحريك جيداً.

– يقدم الطبق ساخناً مع اللحوم ذات الصوص.

★ بورمة البطاطس اللذيذة

المقادير: ٢ كيلو جرام بطاطس مسلوق بقشرها بعدما غسلت جيداً – ٢٠٠ جرام زبدة سايحه. – ١ لتر حليب طازج ساخن – ملح وفلفل أبيض أو أسود – قليل من مبشور جوزة الطيب – ١ بصلة شرائح مرشوشة بالدقيق – زيت للقلى .. (حسب الرغبة).

الطريقة: – بعد سلق البطاطس بقشرها نقوم بتقشيرها نظيفاً .

– ثم نضع نصف كمية الزبدة فى الحليب وترفع على النار حتى تسيح الزبدة تماماً.

– نقوم بفرم البطاطس فى ماكينة الخلط الكهربائية أو فى ماكينة فرم اللحمة بشرط أن نلقاها فى وعاء الحليب الساخن بالزبدة أو نضيف الحليب بالتدريج فى الخلاط الكهربائى مع الملح اللازم والفلفل الأبيض حتى ننتهى.

– وبعد الفراغ من البطاطس نقلبها فى سرفيس التقديم وتزين وجهها بالبصل المقلى مثل الكشرى إذا رغبت أو نكتفى بتقطيع ما بقى من زبدة ونرشه على وجه البطاطس وندخلها الفرن عدة دقائق . وبالهناء والشفاء.

★ شرائح الجزر المسكرة

المقادير: ٢ كيلو جرام جزر متوسط الحجم مقشر ونظيف – ٤٠٠ جرام زبيب بناتى بدون بذر – ٢٥٠ جرام زبدة – ٢٠ ملعقة سكر – ملح حسب الذوق.

الطريقة: ننقع الزبيب فى وعاء ونغمره بماء ساخن .

– نقطع الجزر إلى شرائح رقيقة – ونذيب الزبدة فى وعاء كبير ونضيف لها الجزر مع التحريك برفق وتسوى على نار هادئه جداً لمدة ٣٠ دقيقة مع الانتباه لعدم الإلتصاق فى قاع القدر أو حرق الجزر ثم نضع الزبيب ونضيفه إلى الجزر مع قليل من الملح.

– يمكن إضافة السكر فى حالة عدم حلاوة الجزر ويبقى ١٠ دقائق أخرى.

★ الجزر بالكريم

جميع وصفات الجزر كلها فائدة للنوعين من الشباب لما يحتويه الجزر من فيتامينات تقوى النظر وتفيد المناعة.

المقادير: ٢ كيلو جرام جزر – ٥٠٠ جرام مشروم – ١ لتر شوربة فراخ – قليل من جوز الطيب المبشور – فلفل أسود وملح حسب المزاج – بقدونس

مفروم – ٢ ملعقة كبيرة من السكر – ١٥٠ جرام زبدة – ٢ ملعقة كبيرة سكر – ١ لتر شوربة فراخ – رُبع لتر كريمة لبانى .

الطريقة : – نقشر الجزر وننظفه جيداً ثم نقطعه إلى شرائح رقيقة .

– وفى قدر التسوية نذيب نصف الزبدة – ونضع معها الشوربة وقليل من جوزة الطيب والفلفل الأسود والملح ونغطى القدر وتستمر فى التسويه على نار هادئة حتى تبخر الماء تماما .

– تقطع المشروم إلى شرائح رقيقة وتسخن الزبدة فى طاسة ونقوم بقلى المشروم ونضيف الملح والفلفل ونستمر فى التسوية حتى تتبخر ماء المشروم أيضاً ثم نصبها إلى الجزر ونضيف الكريمة والبقدونس والسكر .

★ السبانخ بالصلصة البيضاء

المقادير : ٢ كيلو جرام سبانخ – فلفل وملح حسب الذوق – قليل من جوزة الطيب المبشورة – ثلاثة أرباع لتر حليب – ١٠٠ جرام زبدة – نصف كوب دقيق – ملح وفلفل أبيض – جبنة مبشور (شيدر) .

الطريقه :– نقوم بسلق السبانخ بعد غسلها وننظفها جيداً ثم نقوم بتصفيتها تماماً وتبقى على جنب .

– نقوم بعمل الصلصة البيضاء ونرفع قدر على النار فيه الزبدة والدقيق حتى نرى فقاعات على وجه الزبدة – ثم نضيف الحليب الساخن مع الملح والفلفل الأبيض ومبشور جوزة الطيب ونقلب حتى نحصل على صلصة بيضاء ذات قوام غليظ .

– ونحضر البايركس أو صينية التسوية – ونضع نصف الصلصة فى القاع ثم نضع السبانخ ثم النصف الآخر والجبنة الشيدر وندخلها الفرن حتى الحصول على لون ذهبى .

⭐ كوسة بالعجين

المقادير: ٢ كيلو جرام كوسه متوسطة الحجم طازجة – ٤ بيضات طازجة – خل تفاح – ٣٠٠ جرام دقيق – ٢ بياض بيض – ٤ ملاعق كبيرة من الزيت – ملح وفلفل – زيت للغلى.

الطريقة: تضرب فى عجانه كهربائية إن أمكن أو فى وعاء البيض جيداً مع الملح و٤ ملاعق كبيرة من الزيت والدقيق – للتحكم فى العجينة . نضيف الخل حتى نحصل على عجينة ج متماسكة فنتركها فى الثلاجة لمدة ساعة.

– تقطع الكوسه بعد تنظيفها إلى شرائح رقيقه أو خيوط ونجففها تماماً على قطعة قماش. نرش الكوسة بالدقيق جيداً ثم نضرب بياض البيض حتى يتجمد ونضيفه للكوسه ونغطى الكوسة بالعجين . وفى زيت ساخن نحاول قلى الكوسة على دفعات وتقدم ساخنة يمكن فرد العجينة فى صينية على الكوشة وخبزها فى فرن ساخن.

⭐ مجموعة الخضار بصوص الجبنة

المقادير: نصف كيلو جرام خضار (فاصولينا خضراء مسلوقه – بطاطس مسلوقه – جزر مسلوق – كوسة مسلوقه – ١٥٠ جرام قرنبيط مسلوق – ١٠٠ جرام بسلة مسلوقه – ٣٠٠ جرام جبنه شيدر مبشورة – ١٠٠ جرام دقيق – ١٢٥ جرام زبدة – ٤ علبة زباد – ملح وفلفل وجوزة الطيب .

الطريقة: نرفع إناءين على النار احدهما فيه ماء لسلق الخضار مملح . والثانى فيه ماء لعمل حمام ساخن لعمل صوص الجبنه.

– وعلى الحمام نذيب حوالى ٨٠ جرام من الزبدة فى قدر أصغر مع الدقيق حتى يستوى الدقيق ثم نضيف الزبادى مع التحريك المستمر حتى يتمازج ثم تتبل بثلثى الجبن المبشورة مع قليل من جوزة الطيب والفلفل

والملح حسب الذوق.

– نصفى الخضار جيداً من كل الماء المتعلق به ونرشه بباقى الجبنه ونغطى الخضار بالصلصه ونضيف باقى الزبدة.

– ندخله الفرن لمدة حوالى رُبع ساعة.

ملحوظة: يمكن بداية عمل الصوص على النارس مباشرة وبعد تسيح الزبدة بالدقيق نرفعها على الحمام الساخن وذلك لتوفير الوقت.

★ اللوبيا الخضراء بالبصل

المقادير: ٢ كيلو جرام لوبيا خضراء – فلفل أسود وملح – ٤ فصوص ثوم مفروم – ١٥٠ جرام زبدة – ٤ ملاعق كبيرة بقدونس مفروم – بصلتان مفروم ناعم.

الطريقة: بعد تجهيز اللوبيا ونزع خيوطها منها وتسوية أطرافها.

– نرفع وعاء لسلق اللوبيا على النار وبه ماء مملح حتى يغلى ونضع فيه اللوبيا ونسلقها حوالى ١٠ دقائق.

– نقوم بتحمير البصل والثوم فى نصف الزبدة حتى يدبل البصل – بعد تصفية اللوبيا نعيدها ثانية إلى القدر مع باقى الزبدة – ونعيد تسخينها بدون غطاء.

– ثم نضيف إلى الفاصوليا مخلوط البصل والثوم والملح والفلفل مع التحريك المستمر.

– وأخيراً نضيف البقدونس وتقدم ساخنة.

❊ ساقى القوم آخرهم.

ولقد شرب الرسول ﷺ فى الهجرة بعد أم معبد وأبو بكر. وهذا الذى يتشدقون به فى كتب السياحة حيث يعتنقون مبدأ السيدات أولاً **Ladies first** سبقهم الإسلام والحبيب بأربعة عشر قرناً.

★ كرنب بالفراخ أو اللحمة

المقادير: ١ رأس كرنب كبيرة . الأبيض فقط – ما تبقى من لحوم وفراخ في الثلاجة – ٢ بصلة بيضا وكبيرة – ٢ جزرة نظيفة ومبشورة – حزمة بقدونس قطع كبيرة – زيت زيتون أو ذرة – ملح وفلفل أسود حسب المزاج .

الطريقة: نقطع الكرنب بعد استبعاد العروق القوية شرائح عرض ٣ مم X طول ٥ سم وهكذا حتى ينتهى من الكمية كلها .

– نقسم الزيت نصفين – النصف الأول يلقى به الكرنب فى حلة (قدر) كبيرة حتى يدبل – مع الملح والفلفل .

النصف الثانى : نحمر به شرائح البصل ومعها مبشور الجزر ونضيف اليه ما تبقى من لحوم وفراخ أو أحدهما ويسخن حتى نتأكد من تسخين اللحوم جيداً – ثم نضيفها على الكرنب . ونقوم بضبط الطعم وإتمام التسوية .



★ كرنب بالأعشاب

المقادير: رأس كرنب بيضاء فقط تزن حوالى ٥ر١ كيلو جرام – ١ كوب شوربة فراخ – ملعقة زيت ذرة – ١ حزمة كبيرة تحتوى على (زعتر –مرامية – ريحان – بقدونس) – ١ علبة زبادى متوسط – ٢ فص ثوم – فلفل أسود وملح.

الطريقة: بعد تنقية الكرنب من العروق القوية – نقطع الورق قطعات كبيرة نسبياً – ونقوم بغسلها جيداً – نرفع قدر به ماء وملح ليغلى ثم نسقط ورق الكرنب فى الماء وتسلق لمدة ١٠ دقائق – ونصفيه فى قدر التسوية نضع الثوم المفروم مع الزيت ونحركه وقبل أن يحمر نضيف الكرنب مع حزمة الأعشاب وكوب الشوربة ونغطيه وعلى نار هادئة يكمل التسوية حوالى ٢٠ دقيقة .

– نرفع القدر عن النار ونصب الزبادى ونقلبه مع الملح والفلفل – ويقدم ساخن.

★ أعشاش البطاطس

المقادير: ٥ حبات بطاطس كبيرة مغسولة جيداً وبقشرها –١٠ بيضات – ١٠٠ جرام زبده – ملح وفلفل أسود حسب المزاج – ٥ قطع ورق المونيوم.

الطريقة: – نسخن الفرن على حرارة مرتفعة رقم ٧ فى الفرن يعنى ٢٢٠° نقوم بلف البطاطس النظيفة جداً بعد وخزها بالسكين فى عدة أماكن بالزبدة السايحة ثم نلفها فى ورق المونيوم كل واحدة منفصلة – وندخلها الفرن حتى يتم التسوية – ثم نسحبها من الفرن – ونفكها من السيلفر (الألمونيوم) – ونضعها حتى تبرد قليلاً ونشق كل واحدة نصفين بالطول ونقوم بتجويف كل نصف بحيث تبقى مع القشر حوالى ١ سم من البطاطس ونستغنى عن الباقى – حتى نحصل على ١٠ أعشاش مفرغة فنقوم بكسر بيضه فى كل عش.

– ونعيد ترتيبها فى صينية الفرن ثانية – ونعيدها إلى الفرن حتى يحمر

البيض فنقدمها حالاً مع إضافة الملح والفلفل حسب المزاج.

– جميلة جداً للشباب الصغير ومفيدة ومغذية – كل أنواع البطاطس التالية أيضاً.

★ البطاطس بالكريمة والجبنة

المقادير: ٢ كيلو جرام بطاطس – ٢ فص ثوم – ٦ ملاعق كبيرة زبادى بالأعشاب – ١٥٠ جرام زبدة – نصف كيلو جبنه شيدر أو المتاح – ملح وفلفل أسود حسب الذوق.

الطريقة: بعد تقشير البطاطس نقم بتقطيعها وغسلها . وفى قدر به ماء وخل وملح نقلبه ونضيف له البطاطس ولمدة ٣٠ دقيقة – ثم نضعها ونهرسها فى ماكينة الفرم أو باليد وعن طريق مصفى سلك نفرم الثوم ناعماً جداً.

– وتقطع الجبنه خيوط وأن أمكن بشرها أفضل – نضع الزبدة والثوم فى قدر على النار حتى تسخن الزبدة .

– ونضيف البطاطس بالتدريج مع التقليب من تحت إلى فوق باستمرار ويمكن رفع البطاطس عن النار من وقت لآخر حتى لا تلتصق بالقاع. والجبنة والكريمة والملح والفلفل حتى ننتهى من مزجها تماماً . تقدم ساخنه.

★ عجينة البطاطس

المقادير: ٢ كيلو جرام بطاطس – ١٥٠ جرام زبدة – ١٢ بيضة مفصولة البياض على حدة والصفار على حدة – ١ لتر حليب – ٤٠٠ جرام جبنه نوع يقبل الطبخ . مبشورة. – ملح وفلفل حسب الذوق.

الطريقة: نقشر البطاطس ونقطعها ونسلقها فى ماء مغلى وبه ملح – تصفى البطاطس بعد سلقها.

– نسخن الحليب وفيه الزبدة إلى درجة الغليان.

– ونقوم بهرس البطاطس أو فرمها فى ماكينة فرم اللحمة .

– وإلى الحليب الساخن مباشرة مع التقليب المستمر وإضافة الجبنة المبشورة ونضيف صفار البيض إلى خليط البطاطس .

– ونفرمة جيداً حتى يمتزج تماماً ثم نضرب البياض حتى يجمد ونضيفه برفق على خليط البطاطس بملعقة خشب .

– ندهن صينية التسوية بالزيت وتفرد فيها الخليط ويخبز فى الفرن حرارة ٢٢٠ْ رقم ٧ لمدة ربع ساعة . وتقدم ساخنة .

★ خليط الفطير والبطاطس

المقادير: ١ كيلو بطاطس مقشرة ومقطعة – ٢ كيلو جرام عجينة فطائر – زيت للقلى – فلفل أسود وملح وجوزة الطيب مبشورة .

الطريقة: نسلق البطاطس ونصفيها جيداً ونهرسها أو نفرمها .

– يسخن الحليب ومعه الزبدة وتلقى البطاطس المهروسة ونخلطها بالحليب والزبدة تماماً .

– ونرفعها على نار هادئه جداً مع التقليب لمحاولة التخلص من الماء الذى بها – ثم نرفعها من على النار ونتركها حتى تبرد –نقوم بخلط العجينة (الفطائر) بعجين البطاطس بمقدار ٢ عجين إلى واحد بطاطس وتتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب . حسب الذوق .

– نقوم بتقطيع العجينة وعملها كرات تشبه كرات الزلابيا (لقمة القاضى) .

– تسخن زيت الغلى ونحاول القلى فى حرارة متوسطة – سيتضاعف حجم الكرات – عند القلى – ثم ننقلها على ورق نشاف . ونقدمها ساخن .

– إضافة الجبنة البارميسان ورشها على كور الخليط تزينها طعماً وجمالاً .

★ بورية البطاطس والبصل

المقادير: ٢ كيلو جرام بطاطس مبشورة خشن – ٢ بصلة كبيرة – ٤ بيضات طازجة – ٢ فص ثوم – ٦٠٠ جرام زبدة – نصف حزمة بقدونس – فلفل أسود وملح حسب الذوق.

الطريقة: – نقوم بفرم البصل والثوم والبقدونس ناعم جداً.

– ثم نقوم بتقشير البطاطس وغسلها وبشرها على الناحية الخشنة ونجففها بوضعها على نشاف ثم ننقلها إلى وعاء ونضيف إليها البيض والثوم والبقدونس والبصل والفلفل الأسود والملح حسب الذوق تخلط جيداً.

– سخن الزبدة فى طاسة وننقل إليها خليط البطاطس ونضغط عليه لعمل شكل كعكة – وغطى الطاسة وتنقل على نار هاديه جداً لمدة ٢٠ دقيقة وعندما تحمر جوانب الكعكة نقلبها على الوجه الثانى بمساعدة غطاء الطاسة أو صينية خارجية.

ولمدة ١٠ دقائق تكفى. الوجه الثانى وتقدم ساخنه.

★ أهرامات الكاكاو

صنف حلوى:

المقادير: – ٤٠٠ جرام كاكاو بودرة «نوع فاتح». – ٤ بيضات طازجة – ٣٠٠ جرام سكر – ٢ صفار بيض – ملعقة فانيليا.

الطريقة: نقوم بضرب البيض السليم + ٢ صفار حتى يجمد.

– فنضيف اليه الكاكاو والسكر – والفانيليا حتى يصبح الخليط ناعماً متماساً نستمر فى الضرب ٥ دقائق أخرى – ونتركها ترتاح حوالى ١ ساعة.

– نسخن الفرن على درجة حرارة ١٨٠°.

– نعود ونقطع العجينه على شكل كور فى حجم البيض.

– ونرصها فى صينيه مدهونه زبدة ونقوم بتشكيلها على شكل هرم أو كعكة أو حسب الرغبة.

– نخبزها فى الفرن على نار متوسطة وقبل تغير لونها للأحمر.

– نخرجها من الفرن وتقدم ساخنة أو باردة.

★ آيس كريم الشاى

المقادير : – ٢٠٠ جرام سكر ناعم أيسنج شوجر (بودرة) – ٢ لتر من (كريمة لبانى) – ٤ ملاعق شراب التفاح – (عصير تفاح يباع جاهز)

★ البسكويت المقلى

المقادير : ١ كيلو جرام دقيق أبيض – ٢ بيضة طازجة – رُبع لتر حليب – ٢ ملعقة باكنج بودر – ١٠٠ جرام زبدة – مقدار من سكر الحلويات – ملح – فانيليا – زيت القلى.

الطريقة : – بعد نخل الدقيق نضعه فى وعاء ونعمل حفرة المنتصف نضع فيها البيض والفانيليا والملح ونخلط جميع المواد على بعضها ونضيفها إلى الدقيق ثم نبدأ فى العجن بإضافة الحليب تدريجيا .

– ثم نضيف الزبدة بكمية قليلة فى كل مرة . ونرش العجينة بالدقيق وندعها ساعتين ترتاح.

– تفرد العجينه بالنشاية حتى تصبح رقيقه جداً ثم نقطعها على شكل صوابع البسكويت.

– تسخن الزيت ونقل أصابع البسكويت ثم نخرجها على نشاف ونرشها بالسكر البودرة قبل تقديمها . تصلح فى الإفطار.

★★★★★★★★

★ معلومات هامة تهم الشباب المتقاعد

فوائد الخضر والفاكهة : العصائر :

١ـ عصير المشمش : لأمراض الكبد – والأعصاب – السعال – تصلب الشرايين.

٢– عصير التفاح : يساعد على الهضم – وتقوية الدورة الدموية.

٣– عصير الرمان : لإصابات البرد والانفلونزا والزكام.

٤– عصير اللفت : تصريف السوائل من الجسم « الرجيم المائى » والسعال.

٥– عصير الطماطم : لأمراض الكبد – والدورة الدموية – مساعدة على الهضم.

٦– عصير البصل : مكافحة الديدان المعوية عند الأطفال.

٧– عصير الخيار : مدر للبول والنضارة ومقاومة الشيخوخة.

★ الفيتامينات فى الفواكه

فيتامين **.A** : المشمش – الجوز والكريز .

فيتامين **.B** : الخوخ والليمون والبرقوق.

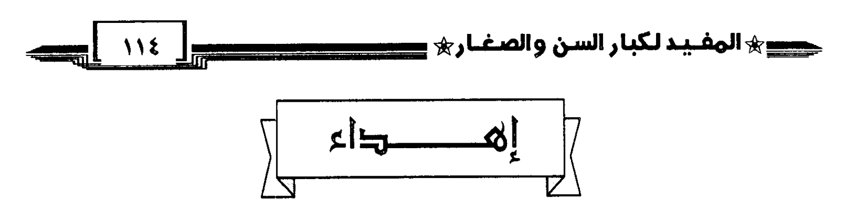
فيتامين **.C** : جميع المواليح – ليمون وبرتقال وجريب فروت ، المشمش والخوخ والبرقوق.

★ فيتامينات فى الخضروات

فيتامين **.A** : الجزر – الخس – السبانخ.

فيتامين **.C** : البصل الأخضر – الفلفل – القرنبيط – اللفت – الطماطم.

★★★★★★★



إهـــداء

أهدى هذه الطبعة لأبنائى الأعزاء كانوا زملاء وكانوا خير المعينين والمساعدين على طول فترة لم تكن قصيرة .

داعياً الله عز وجل أن يديم عليهم التوفيق والصحة وهم :

الإبن العزيز : محمد أمين رشدى .

والأبناء نزيه عبد الفتاح السيد و مصطفى عبد الفتاح السيد .

والإبنة العزيزة إيمان « أم إسلام » وأختها الابنة العزيزة هبة .

فكانوا خير الأعوان فى وقت الحاجة .

★★★★★★★



الفهرس

★★★★★★★

صدر للمؤلف

١ ـ طعام الملوك والأمراء .

٢ ـ المختار من الأكلات الخليجية .

٣ ـ المفيد لكبار السن والصغار .

٤ ـ وجبات تقوي المناعة .

٥ ـ طعام الباحثين عن الصحة وزيادة الوزن .

٦ ـ وجبات و وصايا للتخسيس .

****